Sorina Soescu

Pur și simplu... vindecare

LEDA

PlantExtrakt®

natura sănătății tale

POLYGEMMA DETOXIFIERE

Detoxifierea reprezintă o strategie importantă pentru menținerea sănătății.

Ajută la minimizarea efectelor nedorite ale poluării și stresului specific vieții moderne.

Se recomandă cure anuale de întreținere cu posibilitatea de repetare la nevoie.

Laboratoarele PLANTEXTRAKT

- un nume de referință în gemoterapie, fitoterapie și homeopatie -

Prin prelucrare în stare proaspătă și extracție la rece (metoda de fabricație Plantextrakt) se păstrează nealterat fitocomplexul responsabil de acțiunea terapeutică.

ISBN 978-973-8423-43-5

www.plantextrakt.ro

„Să fii tânăr la 30 de ani este simplu. Să fii tânăr la 70-80 de ani este MAGIE!" Lujan Matus

Introducere:

Cuvintele au limitările lor dar sunt modalitatea cea mai cunoscută de a transmite informaţii între oameni.

Fiecare om are o poveste de spus – care nu este decât versiunea sa personală asupra realităţii, iar cuvintele îl ajută să transmită celorlalţi ceea ce a simţit şi trăit ca experienţă directă.

Povestea noastră este una extrem de familiară tuturor oamenilor. Este o poveste despre vindecare, despre drumul către boală şi înapoi către starea de sănătate.

Fiind inspirată din trăirea noastră, fiind încărcată cu emoţiile şi gândurile noastre, este o poveste despre cum am înţeles noi acest proces, această pendulare între sănătate şi boală, după o experienţă de 20 ani în domeniul îngrijirilor de sănătate şi a lucrului cu oamenii şi după o trecere personală prin diferite etape din procesul de vindecare.

Viaţa este un Dar pe care îl primim cu toţii, cei care alegem să venim pe Pământ, în corp fizic. Oamenii sunt doar unele dintre miile de entităţi şi specii care învaţă despre experienţa într-un corp fizic, cu posibilităţile şi vulnerabilităţile sale.

Dacă viaţa ar fi fost o stare câştigată, dacă am fi muncit din greu să o dobândim şi am fi câştigat-o cu dificultate, poate am fi preţuit-o mult mai mult şi ne-am comporta diferit decât o facem în prezent.

Dar viaţa ne-a fost dată în Dar – de Marele Creator al Vieţii din Univers, Energia supremă care însufleţeşte toate făpturile.

Este un Dar pe care nu l-am solicitat, nu l-am cerut – dar l-am primit.

Ne uităm la oamenii din jurul nostru, ce fac adesea cu darurile pe care le primesc pe neaşteptate, de la alţi oameni sau pur şi simplu, de la Univers (de exemplu, oamenii care câştigă la loterie, sau câştigă un premiu neaşteptat). Bucuria primirii darului durează secunde sau minute, apoi majoritatea lasă deoparte ceea ce au primit – sau pur şi simplu, uită de el. Fie îl dau mai departe, altcuiva. Fie pun obiectul undeva în casă. Fie cheltuiesc nesăbuit banii primiţi pe neaşteptate.

Ideea generală este că de cele mai multe ori, oamenii irosesc darurile primite.

Majoritatea oamenilor trăiesc într-o stare de „pilot automat", de rutine şi automatisme, care este practic o stare de inconştienţă, fără a înţelege ce este cu Viaţa pe care o au, fără a-şi defini o strategie pentru perioada cât stau pe Pământ, în corp fizic, fără să-şi mai pună întrebarea: de unde vin, încotro se duc, ce au de făcut în timpul călătoriei?

În mod practic, când sunt nevoiţi să meargă undeva, oamenii îşi plănuiesc dinainte itinerariul: ştiu care este destinaţia, îşi aleg traseul, îşi caută mijoacele de transport, corespunzătoare bugetului de care dispun şi-şi pregătesc în detaliu voiajul. Nu uită nici pachetul cu mâncare, nici sticla cu apă şi nici hainele mai groase, la nevoie.

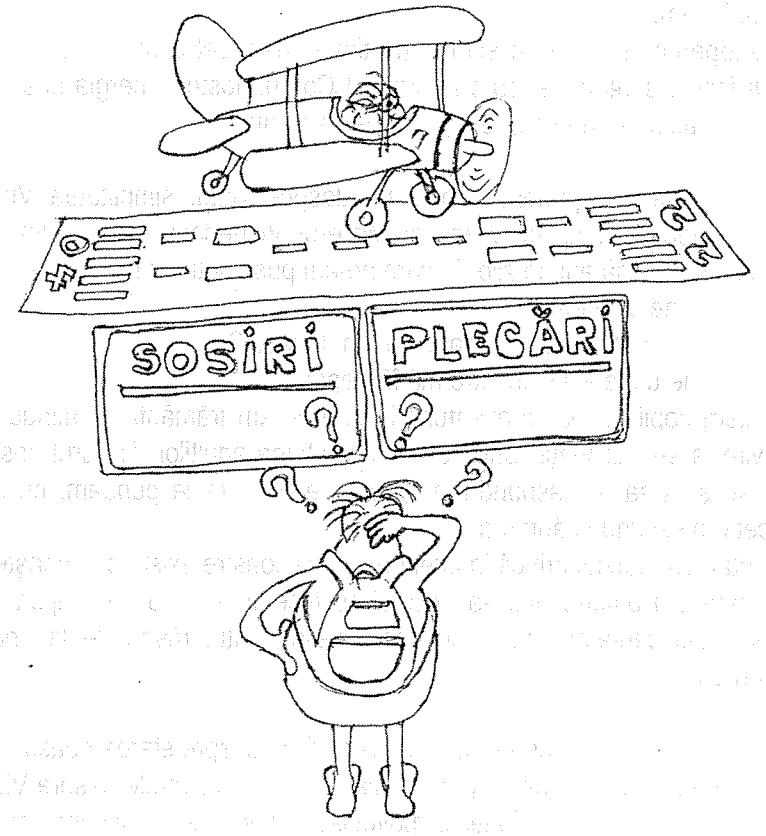
În ceea ce priveşte călătoria numită Viaţă – acest Dar minunat primit de la Marele Creator al Vieţii – oamenii nu par să înţeleagă mare lucru.

Unii copii îşi mai amintesc „de unde vin", dar majoritatea adulţilor au uitat.

În ceea ce priveşte destinaţia finală a parcursului pe Pământ, este o mare necunoscută şi confuzie legată de ea. Astfel încât fiecare religie de pe Pământ a intervenit cu o variantă de poveste – pe care nimeni nu o poate verifica (Este validă? Nu este validă?) – şi în prezent, confuzia este mai mare ca niciodată.

Neştiind de unde plecăm, unde ne ducem – nu avem nici cea mai mică ideea ce avem de făcut pentru a ne pregăti această călătorie.

De aceea, ne lăsăm în seama grupelor de oameni din care facem parte să ne poarte cu ei în toate direcţiile, fără a ne opri să ne întrebăm: noi unde vrem să ajungem?



Universul încearcă de multe ori să ne atenţioneze sau ne ajute, cu diferite semne, semnale şi daruri.
Pentru că nu le înţelegem, că nu ştim nimic despre călătorie, le neglijăm şi continuăm călătoria „legaţi la ochi".
Şi undeva către final descoperim că am irosit chiar marele dar primit de la Creator – Viaţa!
Descoperim că am fi dorit să facem atâtea lucruri cu ea şi nu am reuşit să le facem.
Descoperim ceva ce ne sperie: nu timpul este cel care se iroseşte – NOI înşine suntem cei care ne irosim! Corpul nostru, energia noastră, Viaţa noastră – darul suprem primit pe Pământ!

Am dori să vă spunem o poveste despre Viaţă, simplitatea Vieţii, frumuseţea corpului omenesc şi Misterul Vindecării – aşa cum am înţeles noi, după ani de zile, în care ne-am pus continuu întrebările:

- cine sunt eu?
- ce caut aici, pe Pământ, ce am de făcut?
- de unde vin şi încotro mă îndrept?

Suntem copii curioşi şi aventurieri, care ne-am frământat continuu cu privire la sensul Vieţii. Chiar dacă majoritatea adulţilor din jurul nostru nu au ştiut să ne răspundă la întrebările pe care le puneam, nu am încetat o secundă căutarea.
Treptat, am descoperit că în interiorul inimii noastre există o cunoaştere pe care am putut-o accesa, încetul cu încetul, şi care ne-a ajutat să găsim alţi căutători, ca şi noi, care ne-au putut răspunde la unele întrebări.

Am aflat mai multe despre corpul nostru fizic, despre starea noastră de sănătate şi modul în care apare boala, am aflat mai multe despre Viaţă şi despre direcţia călătoriei şi povestea noastră s-a schimbat şi se schimbă continuu, de la an la an.
Am simţit că este momentul să împărtăşim din povestea noastră, poate va fi de folos altor căutători – aşa cum poveştile altora ne-au ajutat pe noi să găsim drumul pe care ne simţim confortabil.

Am aflat că Viaţa este uimitor de Simplă şi misterios de Complexă, în acelaşi timp!

Am aflat că putem trăi paradoxuri fără să murim de frică, doar stând într-o stare de uimire şi apreciere pentru frumuseţea vieţii!
Am aflat că Plictiseala şi Importanţa de sine sunt duşmanii numărul 1 ai oamenilor, duşmani care ucid mai tare decât fiarele sălbatice!
Am aflat foarte multe despre legăturile dintre oameni şi toate celelalte fiinţe/elemente din acest Univers minunat.

Si vom povesti povestea noastră, care este doar experienţa şi părerea noastră, aşa cum ştim şi ne-am dezvoltat noi până acum.
Este doar varianta pe care am selectat-o noi din toată paleta de posibilităţi care ne-a stat la dispoziţie.
Şi este doar varianta pe care o acceptăm în *această etapă* a drumului nostru.
Suntem conştienţi că ea se va modifica continuu, pe măsură ce vom continua drumul.
Aşa că peste ceva timp, este posibil ca nimic din ceea ce vă vom povesti să nu mai fie valabil pentru înţelegerea noastră – şi drumul nostru să o cotească în altă direcţie.

Acesta este paradoxul cu care vrem să vă obişnuim în întreaga poveste: nu există bine sau rău, corect sau greşit, adevărat sau fals.
Aceste repere au fost valabile pentru experienţele dintr-o anumită parte a vieţii.
Există doar evoluţie continuă, orice este bun acum, poate deveni rău mai târziu, orice pare corect acum, se va dovedi greşit mai târziu (ca şi laptele la copii, foarte bun pentru creşterea lor în primii ani, şi devenind chiar toxic şi nociv, mai târziu, după terminarea creşterii şi transformarea corpului din copil în adult).

Şi noi vom continua povestea, cu zâmbetul pe buze, jucându-ne precum copiii care acceptă senini schimbarea regulilor jocului – pentru că este tare plictisitor să respecţi aceleaşi reguli şi să faci totul la fel, iar şi iar!

Dorim prin povestea noastră să onorăm Darul Vieţii care ni s-a făcut acum câteva zeci de ani, să onorăm toţi oamenii şi toate energiile care ne-au îndrumat şi învăţat pe drum, să ne manifestăm recunoştinţa pentru toţi cei care au împărţit cu noi energie şi resurse – şi să dăruim din creativitatea şi energia noastră tuturor copiilor Pământului ce se joacă alături de noi!

Capitolul 1 – Drumul spre boală

Aveam aproape 3 ani când am căzut într-o groapă plină cu apă, săpată pentru montarea unor stâlpi de electricitate, în faţa unui bloc abia terminat (în care familia mea se mutase de câteva zile). Îmi amintesc şi acum senzaţia de ireal şi de mişcare stranie în apa întunecată, precum şi senzaţia de sufocare şi lipsă de aer. Am fost foarte aproape de a pleca foarte devreme de pe Pământ, dar îngerii mei păzitori au trimis o salvatoare, care m-a tras din groapa cu apă şi întreaga lecţie de atunci a fost doar o mare sperietură şi o teamă de apă care a ţinut zeci de ani.

De atunci, nu am contenit să-mi pun întrebări cu privire la viaţă şi moarte.

De unde venim?

Unde pleacă oamenii care mor?

Unde s-a dus bunica, când a murit? Corpul ei era acolo, dar ce lipsea din el?

În decursul anilor, m-am confruntat cu suferinţa fizică de nenumărate ori. Şi am fost martora suferinţei fizice a oamenilor din jur, a părinţilor şi rudelor mele, a prietenilor mei. M-am întâlnit de alte multe ori cu moartea – nu numai a oamenilor bătrâni, ci şi a copiilor şi oamenilor tineri.

Am pus întrebări: de ce? de ce?

Iar adulţii din jur mi-au tot spus poveşti şi au ocolit răspunsurile, pe care evident nu le aveau nici ei.

Am acceptat ca reale toate explicaţiile şi toate învăţăturile pe care mi le-au dat părinţii, apoi profesorii la şcoală, am acceptat fără să pun la îndoială autoritatea adulţilor din jurul meu şi am urmat drumurile pe care mi le-au trasat, fără să protestez prea tare (am mai încercat eu proteste, în copilăria mică, dar toate au fost înăbuşite rapid).

Şi am ajuns într-o perioadă a vieţii mele – în care starea fizică nu era bună, corpul fizic începuse degradarea, starea emoţională era oscilantă şi uneori distrugătoare, iar starea mentală era un dialog interior continuu şi epuizant.

Am trăit direct toate mecanismele care au dus la îmbolnăvirea corpului fizic şi a energiei care îl locuia:

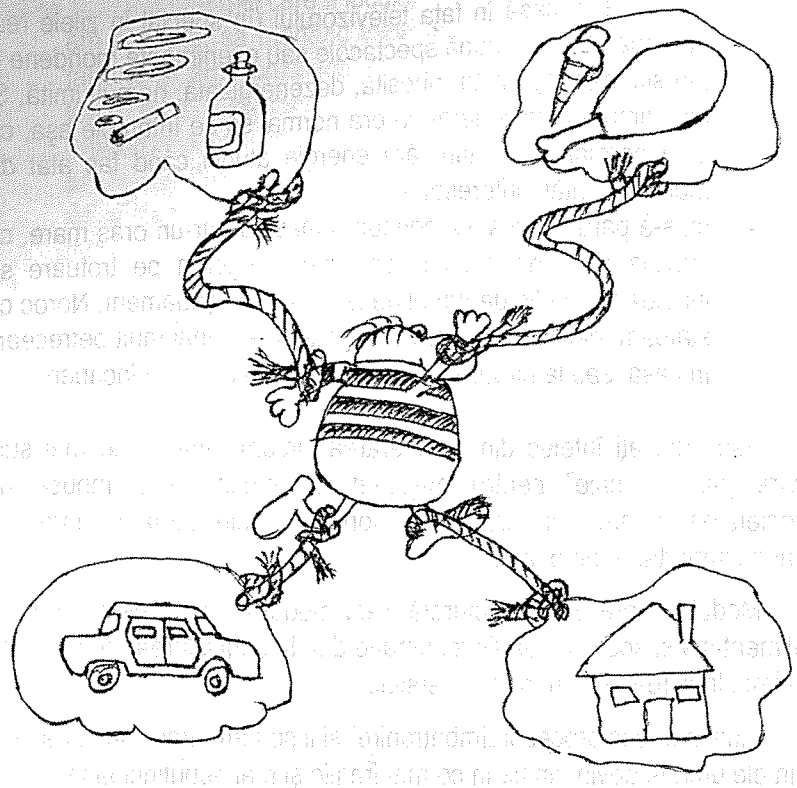
- am acceptat să mănânc toate alimentele care mi s-au pus în farfurie şi am considerat ani de zile că toate îmi trebuie, că toate sunt „sănătoase", că toate sunt necesare pentru ca organismul meu fizic să supravieţuiască
- am folosit foamea şi poftele alimentare – pe post de obiceiuri de consolare – de câte ori mă simţeam rău, emoţional sau mental, înfruptarea din bunătăţi mă făcea să mă simt, temporar, mai bine
- am acceptat să locuiesc în condiţiile impuse de un oraş „civilizat", în apartamente de bloc, umplute la refuz cu obiecte şi lucruri – de care mi s-a spus că am nevoie şi că îmi fac bine: televizor, calculator, frigider, maşină de spălat rufe sau vase, aragaz şi bucătărie bine dotată, cuptor cu microunde, aspirator, diferite alte dispozitive electronice şi electrice, mobilier, covoare, perdele, bibliotecă cu cărţi şi zeci de obiecte de decoraţie şi multe altele
- am consumat zeci de ore zilnic la „serviciu" pentru a munci şi a câştiga banii cu care să cumpăr zecile de obiecte din apartament, mâncarea zilnică, hainele pe care mi le doream şi multe altele
- m-am îmbrăcat cu hainele din magazine, după tendinţele moderne, de câte ori am putut, iar atunci când nu reuşeam, din restrângeri bugetare, trăiam zile întregi cu sentimente de frustrare şi neputinţă
- petreceam ore întregi fie uitându-mă la televizor, fie mergând la spectacole sau la diferite întâlniri cu oamenii (de regulă, în jurul unei mese încărcate cu mâncare) – pentru că mi se spunea că socializarea şi informarea sunt necesare şi obligatorii pentru o fiinţă umană
- am mers în călătorii în diferite locuri, lăudate de agenţii de turism, lăsându-mă în voia organizatorilor de călătorii, care-mi aranjau timpul şi traseul aşa cum considerau ei că este mai bine. Iar apoi petreceam ore întregi povestindu-le prietenilor mei ce excursii minunate am făcut, ce locuri interesante am văzut şi ce experienţe am trăit.
- după fiecare dintre experienţele de mai sus, după evenimentele sociale (tip nunţi, petreceri, banchete etc), după excursii sau călătorii, după zilele de muncă, după zilele petrecute în casă în faţa televizorului (în special în zilele reci de iarnă), chiar şi după spectacole sau evenimente mondene – mă simţeam epuizată, obosită, dezenergizată, nemulţumită. Şi mult timp am considerat că era normal să se întâmple aşa, că este normal să rămân fără energie atunci când fac atât de multe „activităţi" interesante.
- mi s-a părut normal să conduc o maşină într-un oraş mare, cu străzile pline de maşini, iar când mergeam pe trotuare să inhalez aerul plin de fumul de la ţevile de eşapament. Noroc că stăteam foarte puţin afară, în aer liber – şi mai mult petreceam în casă, sau la birou, sau la restaurant sau în alte încăperi.

Aşa cum aţi înţeles din enumerarea circumstanţelor de mai sus, care par „normale" pentru majoritatea, întrucât sunt impuse de societatea în care trăim drept fiind „normale" – ele, de fapt, reprezintă cauze importante de boală.

Modul în care este structurată viaţa modernă, stilul zilnic de viaţă, alimentaţia şi socializarea fiinţei umane duc la degradarea corpului fizic şi îmbolnăvirea lui – în mod ireversibil.

Mulţi numesc procesul „îmbătrânire" şi li se pare firesc să vadă cum fiinţele umane devin din ce în ce mai fragile şi mai neputincioase.

Dar când vezi acelaşi proces apărând la 20 ani sau mai devreme, începi să-ţi pui o mulţime de întrebări.



O realitate evidentă, dar care m-a şocat când am conştientizat-o şi când am realizat că am trăit-o toată viaţa, a fost aceea că societatea umană este organizată într-un mod intenţionat eronat, pentru a permite doar o supravieţuire scurtă şi de proastă calitate a fiinţei umane – astfel încât „rulajul" de oameni pe pământ să fie rapid şi permanent.

De aceea societatea umană încurajează la maxim „făcutul copiilor" şi sprijină creşterea acestora până în jur de 20-25 ani, proslăveşte prin toate reclamele şi produsele oferite persoanele tinere şi frumoase, care arată conform unor standarde afişate agresiv pretutindeni în mass media. Iar după 40 de ani, când oamenii deja sunt îmbătrâniţi şi degradaţi (majoritatea), societatea le indică mai mult sau mai puţin discret pensionarea şi retragerea în locuri cât mai izolate, sau îi direcţionează către o industrie medicală extrem de chimicalizată, ce le asigură trecerea mult mai rapid, înapoi în lumea spiritului.

Teoriile conspiraţiilor şi multele cărţi încearcă să prezinte diferite scenarii şi diferite ipoteze legate de modalitatea de organizare socială care există în prezent (şi pe care o putem observa cu toţii, cu ochiul liber, deşi suntem ţinuţi în mod deliberat în stare de confuzie).

Este greu să realizezi ce este adevărat şi ce este fals în tot ceea ce ne înconjoară.

Poţi doar simţi, pe propriul organism fizic, ce îţi face bine şi ce îţi face rău, şi dacă doreşti cu adevărat, poţi găsi drumul către sănătate şi către starea de bine, pas cu pas, ca într-un labirint plin de obstacole.

Acesta a fost drumul nostru: aflând singuri răspunsurile la toate întrebările, găsind singuri explicaţiile la toate „de ce"-urile şi găsind apoi cea mai bună reacţie interioară şi strategie de supravieţuire pe acest Pământ.

Am mai aflat ceva în cursul procesului nostru, care ne-a şocat, dar şi provocat, în acelaşi timp: că nu ştim ce este SĂNĂTATEA!

Nu ştim să fim sănătoşi!

Pentru că nu am fost niciodată, cu adevărat, sănătoşi, nici în perioada copilăriei. De când ne ştim, ne-am confruntat ba cu boli fizice, ba cu dureri sufleteşti, ba cu neputinţe ale sufletului sau limitări ale minţii. Şi trăirea noastră de până în prezent nu a fost decât o strădanie continuă de a repara simptome dureroase, care apar frecvent (către vârsta adultă, din ce în ce mai frecvent). Adică o luptă continuă cu boala.

Sănătatea, aşa cum este definită ea în anumite de cărţi, drept o stare vibrantă de bine la nivelul corpului fizic, al emoţiilor şi minţii, în care persoana străluceşte de lumină interioară, iradiază sănătate şi iubire – pare doar o stare iluzorie şi dezirabilă.

Pentru că altă descoperire „şocantă" a fost că noi n-am cunoscut niciodată în viaţa noastră o persoană „vibrantă", adică cu adevărat, sănătoasă. O persoană care să ne fie model despre cum este să fii sănătos şi să trăieşti în stare de sănătate. Iar când l-am întâlnit pe dr. Morse, ne-am dat seama că n-am mai cunoscut pe nimeni ca el până atunci! De aceea ne-a şi atras energia şi lumina lui, claritatea lui mentală şi detaşarea lui emoţională!

Pentru că NU ŞTIM cum este să fii şi să trăieşti sănătos, ce face o persoană sănătoasă, cu tot timpul liber şi toată energia pe care o are – nepierzând timp nici cu gătit mâncare, nici cu dormit prea mult, nici cu mers la doctori sau făcut tratamente şi detoxifieri, nici cu vorbit/bârfit cu

prietenii despre dureri şi probleme etc?. Este greu să-ţi dezvolţi creativitatea când te doare ba capul, ba gâtul, ba burta sau te trezeşti dimineaţa morocănos şi indispus.

De aceea, am decis că vom lăsa corpul nostru fizic şi Marele Creator al Universului să ne îndrume către cunoaşterea sănătăţii.

Am decis să pornim de la înţelegerea procesului de îmbolnăvire, apoi să parcurgem drumul înapoi către sănătate şi să reînvăţăm cum să trăim sănătoşi, în echilibru şi în armonie cu toate din jurul nostru.

Începem prin a vă expune modalitatea în care noi am înţeles că se întâmplă procesul de îmbolnăvire şi degradare al corpului fizic omenesc, în cel mai simplu mod cu putinţă, fără a insista pe răspunsul la întrebarea „de ce?" se întâmplă toate acestea.

Dacă veţi dori să vă însănătoşiţi cu adevărat şi veţi găsi o cale către starea de echilibru interioară (noi vă vom prezenta calea noastră), veţi găsi şi răspunsul la această întrebare – care va fi personal, şi în general, nu poate fi împărtăşit cu ceilalţi.

Ceea ce poate fi împărtăşit este o altă realitate în care credem cu toată forţa: corpul omenesc este o minune, un miracol al vieţii, despre care ştim extrem de puţin (deşi cunoaştem atât de multe).

Corpul omenesc are resurse extraordinare, este o minunată entitate energetică alcătuită din miliarde de celule şi zeci de sisteme, care funcţionează împreună într-o armonie şi într-un echilibru – egalate doar de funţionarea întregului sistem Pământ.

Corpul omenesc este „un stat" alcătuit din mii de cetăţeni, care are structurile şi regulile sale. Dacă le înţelegi şi le respecţi, statul funcţionează armonios, şi toată lumea prosperă. Dacă se produc dese încălcări ale regulilor şi forţele de „echilibrare" intervin prea des, atunci apar dereglări frecvente ale activităţilor curente. Iar statul nu mai prosperă, nu mai este în armonie, pentru că tot timpul trebuie să se ocupe de repararea daunelor survenite într-o parte sau alta a sa.

Haideţi să încercăm să explicăm cât mai simplu – cum funcţionează corpul omenesc, cum funcţionează minunatul instrument pe care îl folosim pentru a exprimenta viaţa, pe Pământ, pentru a putea înţelege cum apare starea de boală.

Vom putea vedea cum toate circumstanţele „vieţii normale" pe care le-am enumerat în experienţa personală pot duce la boală.

Dacă doriţi să ştiţi mult mai multe şi mai în amănunt (sau mai ştiinţific explicate), puteţi citi cu atenţie cărţile din bibliografie, cărţi ale profesorilor noştri respectaţi, care ne-au indicat drumul, după zeci de ani de proprie experienţă practică.

În povestea noastră am simplificat în mod deliberat explicaţiile şi nu am intrat în mai multe amănunte, din dorinţa de a menţine totul cât mai clar şi coerent şi de a accentua doar informaţiile necesare pentru începerea unui demers terapeutic tip detoxifiere.

Este important să înţelegem calea către boală, întrucât din ea vom putea să deducem şi drumul înapoi către starea de sănătate.

Ambele experienţe sunt foarte utile pentru existenţa omenească, care este o existenţă duală.

Oamenii au nevoie de experienţe complementare, pentru a putea înţelege şi a fi motivaţi să acţioneze. Oamenii au nevoie de lumină şi de întuneric, pentru a putea aprecia atât lumina, cât şi întunericul. La fel au nevoie de căldură şi de frig, precum şi de stare de bine şi stare de rău. Dacă ar exista doar o singură variantă – care ar fi considerată de la sine înţeleasă – ar dispare în timp orice apreciere şi termen de comparaţie.

Şi oamenii s-ar plictisi!

De aceea experienţa dualităţii pe Pământ face existenţa mai palpitantă, mai provocatoare, induce simţul de aventură, de descoperire, dar permite şi cultivarea unor stări de apreciere, recunoştinţă şi smerenie, în faţa minunilor vieţii.

Capitolul 2 – Funcţionarea corpului omenesc

Corpul omenesc are o structură extrem de complexă, dar care poate fi descrisă într-un mod foarte simplu (după cum subliniază dr. Robert Morse):

- corpul omenesc este o grupare de celule

Da, întregul corp omenesc nu este decât o alăturare de câteva miliarde de celule, care se grupează în anumite regiuni pentru a forma organe şi sisteme.

Ficatul omului nu este decât o grupare de celule foarte specializate, pentru a realiza anumite funcţii.

La fel şi inima, rinichii, creierului sau vasele de sânge.

Tot corpul omenesc nu este decât o uriaşă grupare de celule, fiecare având posibilitatea să acţioneze independent, dar fiecare acceptând să se supună „ordinelor" de la „centru", care le indică cum să funcţioneze eficient pentru binele întregului organism.

Majoritatea celulelor îşi abandonează individualitatea pentru „binele colectiv", ştiind că dacă îi este bine întregului, le este bine şi lor.

Este interesantă descrierea organismului în acest mod, întrucât deja observaţi că sesizăm la nivel „micro", de celule, aceleaşi tendinţe pe care le observăm, în istoria omenirii, la nivel „macro" – social.

S-a încercat în multe rânduri creearea de societăţi omeneşti în care indivizii să lucreze în colectiv pentru binele întregului, abandonând individualitatea şi servind întregul.

Întorcându-ne la organism, el este alcătuit din miliarde de celule care acţionează împreună, fiecare îndeplinindu-şi sarcinile precise.

Fiecare celulă are nevoie de nutriţie (de hrană), şi are nevoie să elimine produsele de reziduu care rezultă în urma acţiunilor lor.

Aşadar, fiecare celulă are nevoie să mănânce şi să scoată „excremente".

În organismul omenesc, există două fluide importante, care ajută fiecare celulă să îndeplinească aceste funcţii importante:

SÂNGELE
şi
LIMFA

Prin sânge circulă o serie de nutrienţi importanţi, care ajută la hrănirea tuturor celulelor organismului: oxigenul şi micronutrienţii – pe bază de carbon. Adică carbohidraţii.

Orice motor construit de oameni are un carburator, în care se amestecă două componente esenţiale: oxigenul şi carbonul (din hidrocarburi, combustibilul folosit de oameni în prezent). Întrucât fiinţa umană este o specie care are o structură bazată pe carbon (este elementul chimic predominant din structura organismului), carbohidraţii sunt principalele surse de carbon la nivelul celulelor.

Celulele funcţionează ca nişte mici motoare, au în interiorul lor o serie de organite importante – dintre care mitocondriile sunt chiar „carburatorul" celulelor. În prezenţa oxigenului şi a carbonului, aceste organite din celule produc ENERGIE, adică ajută celulele să-şi îndeplinească funcţia pe care o au.

Să fie vii şi active. Cu ajutorul oxigenului şi carbonului, celulele pot funcţiona efectiv.

Orice motor, după procesul de „ardere" a combustibilului şi producerea energiei, eliberează şi o serie de deşeuri (sau reziduuri) sub formă de gaze sau cenuşi. Ţevile de eşapament de la maşini sau hornurile înalte ale fabricilor ne arată că toate procesele care produc energie, produc şi reziduuri pe măsură (care trebuie eliminate).

Acelaşi lucru se întâmplă cu fiecare celulă în parte. În urma „arderilor" din celule (numite procese de oxidare), se produc multe „deşeuri" sub forma unor acizi sau a radicalilor liberi. Dacă aceste reziduuri ar ajunge înapoi în sânge şi în organism, ar fi extrem de toxice şi ar produce multe daune (gândiţi-vă că aceste deşeuri se produc continuu, de către *toate* miliardele de celule active – atunci când omul este treaz şi în acţiune!).

De aceea, organismul şi-a dezvoltat un „sistem de evacuare" a reziduurilor – în paralel cu circulaţia sângelui – numit CIRCULAŢIA LIMFATICĂ.

Vasele limfatice sunt vase care circulă în paralel cu vasele de sânge (precum conductele de canalizare, care circulă de multe ori în paralel cu conductele de apă potabilă ce alimentează cartierele şi casele omeneşti).

Limfa este un fluid vâscos, cu un conţinut mai mare de grăsimi (grăsimile sunt foarte eficiente în a „tampona" acţiunea acizilor şi altor

substanţe toxice, nelăsându-le să iasă şi să distrugă celulele din jur), care circulă mai încet în vasele limfatice. Acestea au o particularitate deosebită – de-a lungul lor prezintă o serie de formaţiuni numite ganglioni limfatici – ce nu sunt altceva decât „fosele septice" ale unui sistem de evacuare extraordinar.

În ganglionii limfatici se gasesc atât o serie de bacterii, care descompun deşeurile acide, făcându-le mai „blânde" pentru a fi eliminate din organism, cât şi multe celule de apărare (macrofage şi limfocite), care au grijă ca întregul proces să rămână în control, ca bacteriile să nu se multimplice prea tare şi să nu agreseze organismul.

Exact ca în fosele septice de la casă, procesul de descompunere a toxinelor face ca acestea să poată fi mai uşor transportate şi apoi eliminate la exterior.

Pe unde?

Întregul sistem limfatic îşi trimite limfa încărcată cu toxine şi reziduuri către căile principale de eliminare ale organismului: rinichii şi tractul digestiv, via ficat. Aşadar, rinichii şi ficatul reprezintă principalele „filtre" de eliminare a toxinelor din organism. Pe lângă aceste două organe, mai există alte filtre adiţionale, care intră în funcţiune la nevoie: plămânii şi pielea.

Continuând analogia cu funcţionarea maşinilor (care sunt construite după chipul şi asemănarea fiinţei umane!) – organismul omenesc are 3 filtre principale:

- „filtrul de apă" – rinichii
- „filtrul de ulei" – ficatul şi
- „filtrul de aer" – plămânii.

Cele trei filtre, împreună cu pielea, considerată de multe ori „un rinichi suplimentar", asigură eliminarea zilnică a toxinelor şi reziduurilor rezultate în urma funcţionării normale a celulelor (plus a toxinelor cu care vine în contact organismul) – astfel încât organismul să rămână într-o stare de sănătate şi bine o perioadă cât mai îndelungată.

Repetând toate informaţiile de mai sus – organismul omenesc nu este decât o grupare de celule şi două fluide care le deservesc: sângele şi limfa.

Prin intermediul sângelui, celulele se hrănesc.

Prin interemediul limfei, celulele elimină reziduurile pe care le produc.

Aceasta este pe scurt funcţionarea corpului omenesc, exprimată în cel mai simplu mod cu putinţă.

Şi din acestă descriere sumară, vom încerca să explicăm cum se produce îmbolnăvirea.

Dar înainte de asta, mai este nevoie să amintim că în organismul nostru există un sistem foarte important, considerat „sistemul de guvernare" al corpului – sau în termeni medicali, denumit SISTEMUL ENDOCRIN.

Sistemul endocrin este reprezentat de o serie de glande endocrine, adică o serie de grupări de celule specializate în a transmite informaţii prin intermediul unor substanţe. Aceste glande endocrine sunt cele care spun tuturor celulelor din corp ce au de făcut.

Ca şi guvernul dintr-un stat, nu fac altceva decât să supravegheze funcţionarea tuturor celulelor şi prin intermediul unor informaţii, să spună acestora ce au de făcut, pentru eficienţa maximă a organismului.

Glandele endocrine se găsesc în întregul organism, dar câteva dintre ele sunt în mod deosebit importante: glanda hipofiză (sau pituitară) este o glandă mică, situată la baza creierului, care coordonează activitatea tuturor glandelor endocrine din corp.

Glanda tiroidă este o altă glandă importantă, situată în regiunea gâtului, iar de o parte şi alta a sa se află patru glande paratiroide, care se ocupă de echilibrul mineralelor în corp (în special de echilibrul calciului – cel care asigură fermitatea ţesuturilor).

Glandele suprarenale sunt o pereche de glande situate deasupra rinichilor, care ajută adaptarea organismului la situaţii de stres. Ele sunt printre cele mai importante glande endocrine ale corpului, întrucât influenţează întregul organism.

Pentru că sistemul endocrin reprezintă una dintre verigile importante de apariţie a bolii, vom detalia un pic intervenţia acestor glande, în adaptarea organismului la stres.

Supravieţuirea într-un mediu nesigur, în care ameninţările şi oportunităţile apar atunci când nu se aşteaptă, a determinat organismul omenesc să-şi dezvolte o serie de mecanisme interioare.

Sistemul nervos vegetativ al organismului este cel mai complex şi cel mai adaptat mecanism care ajută gruparea de celule = organismul omenesc, să reacţioneze corepunzător la orice situaţie în care se află.

Sistemul nervos vegetativ are două componente, simpaticul (care declanşează toate reacţiile tip acţiune şi supravieţuire) şi parasimpaticul (care asigură relaxarea şi refacerea, după acţiune şi reacţie).

Să explicăm foarte simplu cum acţionează simpaticul şi parasimpaticul:

În cazul unei ameninţări din mediul înconjurător (mă simt atacat de un animal de pradă, mă urmăreşte un leu) – glandele suprarenale eliberează în sânge o substanţă chimică numită adrenalină – care informează sistemul nervos simpatic că este cazul să se pregătească de acţiune.

Ce acţiuni poate întreprinde un organism ameninţat?

Există 3 posibilităţi practice:

- să lupte (dacă se simte puternic, curajos şi în stare să înfrunte ameninţarea)
- să fugă (dacă simte că nu are destulă putere de luptă, dar destulă pentru a fugi)
- sau să împietrească, să nu mai mişte (dacă simte că nu poate nici fugi şi nici lupta).

Pentru oricare din aceste circumstanţe, organismul va reacţiona corespunzător.

Adrenalina eliberată în sânge, care anunţă „pericolul" determină sistemul nervos simpatic să facă următoarele lucruri:

- să „închidă" sistemele consumatoare de energie, care nu sunt necesare pentru supravieţuirea de scurtă durată, pentru a folosi toată energia în alte sisteme – aşadar, sistemul nervos simpatic „va închide" digestia şi eliminarea prin tractul digestiv şi urinar (când îţi este ameninţată viaţa, nu te gândeşti nici la mâncare, nici la evacuare! sau „goleşti" automat intestinul şi vezica – faci pe tine de frică!), va închide imunitatea celulară (bacteriile nu reprezintă o ameninţare vitală, faţă de leul care încearcă să te vâneze), va opri orice activitate în zona genitală (nu-ţi arde de reproducere în situaţii ameninţătoare de viaţă!) şi va opri fluxul de sânge din neocortexul frontal (partea din creier care se ocupă de raţiune) – în situaţii de ameninţare a vieţii, nu ai timp de gândire, doar de acţiune.

- în schimb, sistemul simpatic „va deschide" la maxim sistemele de supravieţuire – creierul „reptilian" şi sistemul limbic, partea din creierul omenesc care conţine instinctele, ce reacţionează automat în situaţii de

supravieţuire, precum şi sistemele muscular şi osos (ne trebuie muşchi puternici fie să luptăm, fie să fugim).

Aşadar, în situaţii de stres intens, mare parte din resursele organismului vor fi direcţionate spre sistemele care ajută la supravieţuire, fiind „deviate" de la alte sisteme ale organismului.

Când o cetate este asediată, ea nu se mai preocupă de construcţii, reparaţii şi dezvoltarea culturii. Ci pur şi simplu, mobilizează toate forţele pe metereze, pentru a riposta şi a face faţă atacului. Abia după aceea, dacă supravieţuieşte, poate reîncepe să-şi reia funcţiile normale, de dezvoltare.

Cu alte cuvinte şi într-o exprimare foarte grosieră, în situaţii intense de stres, organismul omenesc are digestia, imunitatea şi sexualitatea „închise" (omul este constipat, nu are foame, nu se poate reproduce şi nu este în stare să se vindece dacă este rănit) şi în acelaşi timp este „prost" (sau iraţional). În situaţii de stres acut, nu acţionăm ca fiinţe raţionale. Creierul raţional este „închis", avem nevoie de instincte de supravieţuire, nu de filozofări inutile.

După ce a trecut situaţia stresantă, sistemul parasimpatic intervine cu alte substanţe care anunţă organismul că pericolul a trecut şi că poate, încetul cu încetul, să-şi reia funcţiile normale.

Din studiile efectuate în literatură, s-a arătat că un minut de stres intens

(o ceartă cu cineva, o stare de frică intensă indusă de o situaţie la serviciu sau pe stradă etc) duce la o eliberare intensă de adrenalină care are nevoie de circa 6 ore pentru a fi îndepărtată din sistem şi să reapară starea de calm.

Aşa cum vă amintiţi din capitolul anterior, vă prezentam o serie de circumstanţe sociale moderne, pe care le consideram drept începutul drumului către boală.

Consideraţi pentru început intrarea copilului de 2-3-4 ani la grădiniţă.

Şi amintiţi-vă propria experienţă sau cea a unor cunoscuţi care au trimis copiii la grădiniţă. Amintiţi-vă cum trăieşte un copil de 2 sau 3 ani trecerea de la programul de acasă, unde mama, tata sau bunicii sunt singurii adulţi cu care interacţionează constant, care îi cunosc toate semnalele de confort şi disconfort, care reacţionează la toate cererile copilului într-un mod previzibil şi îl ajută treptat să cunoască lumea

mare şi misterioasă din jur. Şi brusc, într-o zi, este dus într-un loc plin de copii, în care este un singur adult (sau cel mult doi adulţi) care abia reuşesc să răspundă tuturor reacţiilor copiilor din jur, i se tot prezintă în fiecare zi activităţi şi i se dau fel şi fel de comenzi şi ordine. Pe unele le înţelege, pe altele nu. Copilul nu mai este sigur pe nimic, nu mai ştie dacă părinţii (care tot îi spun că-l iubesc) îi vor binele sau nu (de l-au adus într-un astfel de loc), nici nu mai este sigur că părinţii mai vor să-l ia acasă (poate vor să scape de el? poate a fost rău şi obraznic de l-au adus aici?).

Zi de zi, glandele suprarenale ale acestui copil eliberează valuri, valuri de adrenalină – cu fiecare situaţie pe care el o consideră stresantă (orice nesiguranţă sau frică sau contrarietate – duce la o reacţie tip stres la copii). Şi aşa, sistemul nervos simpatic al copilului „închide" digestia şi eliminarea (unii copii mănâncă mai prost de când încep grădiniţa, chiar dacă sunt „forţaţi" să o facă la program, se constipă, nu mai urinează atât de bine), se „închide" şi imunitatea celulară (apar toate răcelile pământului), iar creierul „raţional" (şi aşa nu foarte dezvoltat la copil, abia la început de dezvoltare) se „închide" şi el.

Copilul devine agresiv (tot valul de adrenalină care stimulează reacţia luptă sau fugă) sau foarte timid, sau pur şi simplu – areactiv (nu mai vrea nimic, nu mai face nimic).

Şi acesta este doar începutul slăbirii glandelor suprarenale prin acţiunea socializării.

Mulţi copii se nasc în prezent cu glandele suprarenale slăbite întrucât mama avea glandele suprarenale slăbite, ca urmare a stresurilor din timpul sarcinii sau dinainte de sarcină.

Slăbiciunea glandelor suprarenale în fiinţele umane este moştenită de câteva generaţii bune – de la generaţiile care au trecut prin războaiele mondiale (stresuri intense pentru majoritatea oamenilor) şi până la generaţiile care au trecut prin comunism sau prin schimbări sociale intense.

Un copil care se naşte cu glande suprarenale slăbite, va reacţiona foarte prost la stresuri, accentuând proasta funcţionare a glandelor suprarenale.

Pentru un astfel de copil, orice situaţie cât de mică (un zgomot făcut de bormaşina unui vecin) produce un val de adrenalină intens – ca şi cum ar fi vorba despre o ameninţare a vieţii copilului. Iar reacţia

organismului la „valul de adrenalină" – va fi o reacţie simpatică tipică – afectarea digestiei, eliminării, imunităţii şi proceselor raţionale.

Copiii trec de la o situaţie stresantă, la altă situaţie stresantă.

Viaţa „civilizată" oferă din plin situaţii stresante – de la trecerea străzii pline de maşini, ce conduc în viteză, până la o plimbare printr-un supermarket înţesat de lumini, zgomote şi mii de stimuli.

Intrarea în grădiniţă, apoi intrarea la şcoala primară – cu sistemul de „dresaj" bazat pe recompense şi pedepse – intensifică situaţiile stresante pe care le trăieşte un copil în societatea modernă.

Cei 12 ani de şcolarizare sunt necesari pentru a transforma copilul într-un „soldat obedient", care reacţionează automat la autoritatea adulţilor (sau a persoanelor „cu autoritate"), fără să pună la îndoială ordinele, executând automat ceea ce i se solicită şi mai ales, crezând orice i se spune de către „o persoană cu autoritate" (în domeniu).

Sistemul şcolar prezent a devenit, pretutindeni în lume, doar un sistem de „domesticire" şi disciplinare a fiinţelor umane.

Partea de „cunoaştere" şi „creativitate" a fost de mult lăsată într-un plan secundar (şi preluată aproape în totalitate de reţeaua globală de Internet) – sistemul de învăţământ preluând numai funcţia de „dresaj" a fiinţei umane.

Majoritatea copiilor ies din sistemul de învăţământ cu funcţiile suprarenalelor slăbite la maxim şi cu organismul fizic deja în stadii avansate de degradare şi boală.

Iar intrarea în sistemul social aşa cum este el proiectat în prezent – cu activităţile de rutină tip serviciu-casă-week-end cu distracţie şi mâncare copioasă, iar serviciu-casă-iar week-end cu socializare şi mâncare copioasă – săptămână după săptămână, an după an, până la pensie – reprezintă „o încununare" a eforturilor sociale de domesticire a fiinţelor umane – care îşi pierd orice urmă de înţelegere a ceea ce sunt şi ceea ce pot, cu adevărat să facă.

Întregul sistem social este bazat în continuare pe „recompensă şi pedeapsă" – fiind foarte bine definite categoriile de „recompensă" dezirabile (casă, maşină, bani, familie, călătorii) şi cele de „pedepse" de evitat (izolare, ieşire din social, austeritate şi lipsuri).

Aşa încât sistemul endocin al organismului omenesc îşi începe dezechilibrul de foarte devreme (deja asistăm la un dezechilibru

transmis de la o generaţie la alta) – pentru că slăbiciunea glandelor suprarenale determină o reacţia asupra întregului sistem, care funcţionează deficitar (şi hipofiza, şi tiroida, şi celelalte glande endocrine, precum timusul, pancreasul sau glandele sexuale, funcţionează cu probleme).

Dar aspectul cel mai important legat de slăbiciunea glandelor suprarenale este influenţa pe care acestea o au asupra funcţionării rinichilor.

Vă amintiţi că vă spuneam despre rinichi că sunt filtrul cel mai important de eliminare a toxinelor din organism, ei fiind principalele organe prin care toxinele din circulaţia limfatică (reziduurile celulare) ajung la exterior.

Aşadar, pentru ca toate celulele să funcţioneze bine şi să nu se „înece" în propriile reziduuri, este necesar ca rinichii să-şi îndeplinească funcţia importantă de eliminare pe care o au.

Cei care au studiat anatomia intimă a acestor organe – au rămas impresionaţi de complexitatea structurării lor. Un filigran imens de canale şi canalicule asigură o funcţie de filtrare, de eliminare sau de recuperare a mii şi milioane de substanţe.

Pentru că majoritatea oamenilor în prezent au suprarenalele slăbite, au în acelaşi timp probleme de filtrare la nivelul rinichilor.

Cu alte cuvinte, majoritatea oamenilor nu reuşeşte să aibă o funcţie de eliminare a reziduurilor din organism, suficient de bună pentru a elibera corpul de toxine (proprii sau aduse prin alimentaţie).

Dacă ne uităm la cearcănele de sub ochii oamenilor (rinichii se proiectează la nivelul feţei pe pleoapele inferioare şi superioare ale ochilor) – inclusiv la copii, vom vedea care este starea rinichilor acelor persoane.

Dacă rinichii nu reuşesc să elimine toxinele, ele vor rămâne în mare parte în organism, încărcând sistemul limfatic. Circulaţia acestuia devine din ce în ce mai dificilă, mai greoaie, şi corpul trebuie să ia măsuri pentru a nu se distruge datorită acestei cantităţi mari de toxine.

Principala şi cea mai simplă măsură pe care o ia organismul este depunerea toxinelor în interiorul unor depozite de grăsimi. Aşa cum vă mai spuneam, grăsimile (şi în special, colesterolul) joacă rol de izolator

şi de „tampon" pentru majoritatea toxinelor, care sunt acide şi ar irita toate ţesuturile. Aşa că ficatul, principalul organ de detoxifiere, alături de rinichi, începe să sintetizeze colesterol, o substanţă care ajută treptat la construirea şi crearea depozitelor de grăsimi ÎNTRE celule, care înglobează toxinele din sistem.

Şi aşa apare „grăsimea" la o persoană, aşa începe creşterea în greutate.

Depozitele de grăsimi ale unei persoane vă arată cantitatea de toxine pe care sistemul acelei persoane nu a reuşit să o elimine, şi a trebuit să o depună, pentru a nu distruge organismul. În acelaşi timp, o persoană supraponderală are cu siguranţă probleme de eliminare la nivelul rinichilor, precum şi o stare evidentă de slăbiciune a suprarenalelor (adică o toleranţă foarte redusă la stres). Plus un dezechilibru pe întregul sistem endocrin, la nivelul tuturor glandelor.

Sintagma „gras şi frumos" a fost scoasă de cineva care nu a înţeles nimic din funcţionarea minunatului organism omenesc.

Corpul omenesc nu este proiectat să fie gras.

Ci corpul omenesc ideal este un corp zvelt, agil, flexibil, mobil, cu foarte puţină grăsime, doar cât să funcţioneze ca neutralizator al excesului de toxine.

Corpul omenesc al majorităţii oamenilor din prezent este bolnav, degradat şi funcţionând departe de parametrii posibili proiectaţi de Creatorul Universului.

Când rinichiul nu filtrează toxinele, suprarenalele sunt slăbite şi reacţionează continuu la stresuri mici, ca şi cum ar fi „ameninţări de supravieţuire", iar sistemul limfatic este pur şi simplu „înfundat" cu toxine şi începe depunerea de grăsimi pentru a supravieţui – întregul organism este într-o stare de dezechilibru profund.

Toate „semnele şi simptomele" de boală care apar de la copii până la adulţi nu sunt decât reacţii ale organismului de a se elibera de excedentul de toxine.

La copii, sistemul limfatic înfundat încearcă să se cureţe prin binecunoscutele reacţii – eliberare de mucus la nivelul nasului, gâtului, urechilor, febră şi frisoane.

Se ştie că la copii, sistemul limfatic al capului şi gâtului este extrem de dezvoltat (pentru că acea parte a corpului, capul, este mult mai bine reprezentată decât restul corpului). Încărcarea cu toxine a sistemului limfatic se observă prin mărirea ganglionilor limfatici (se simt ca nişte bobiţe de mazăre în jurul gâtului, după urechi, la nivelul cefei, sub bărbie). Amigdalele şi polipii sunt părţi ale ţesutului limfatic al copiilor, iar mărirea lor şi umplerea cu „puroi" – reprezintă doar o „sforţare" a organismului de a se elibera de toxinele care ameninţă să-l distrugă.

După cum vă amintiţi, ganglionii limfatici reprezintă „fosele septice" ale sistemului limfatic – locul în care bacteriile descompun reziduurile foarte acide, transformându-le în unele moderat acide (pentru cei care ştiu puţină chimie, în ganglionii limfatici transformarea reziduurilor acide modifică pH-ul de la 3, cât au acizii fosforic, carbonic sau uric, din deşeurile celulare, la pH=6. pH-ul 6 este o valoare acidă mult mai blândă pentru rinichi, care altfel „s-ar arde" cu reziduurile de pH 3).

Bacteriile NU SUNT CAUZA PROBLEMELOR – ele sunt doar „gunoierii" care ajută organismul să-şi facă eliminările.

Doar atunci când cantitatea de reziduuri este prea mare, bacteriile sunt nevoite să se înmulţească pentru a face faţă muncii „sporite" pe care o au de îndeplinit. Dar atunci, „nu mai au loc" în ganglionii limfatici – şi dau pe dinafară. Aşa apar secreţiile, MUCUS-ul, care se revarsă de peste tot, din nas, din gât, din urechi, din arborele bronşic.

Sistemul imunitar care se găseşte în sistemul limfatic, şi care este foarte eficient în apărarea integrităţii organismului, este de multe ori depăşit atât de cantitatea de reziduuri care trebuie eliminată, cât mai ales de faptul că adesea activitatea lui este blocată prin „ordinul" adrenalinei.

Orice reacţie la stres „închide" imunitatea (aşa cum vă amintiţi, imunitatea nu este o funcţie „vitală" care să asigure supravieţuirea organismului într-o ameninţare acută).

„Deschiderea" imunităţii se face odată cu starea de relaxare, cu dispariţia adrenalinei din sistem şi apariţia altor substanţe (aceticolina, de ex) care asigură „relaxarea" şi „deschiderea" sistemelor închise pe perioada „luptei sau fugii".

Dar dacă situaţia stresantă continua zi după zi, oră după oră şi perioadele de relaxare sunt din ce în ce mai scurte, sau aproape nu mai sunt de loc?

Ca la copii care intră la grădiniţă, în primele luni.

Sau la copii din primele luni de şcoală (pentru unii, în toată perioada şederii la şcoală).

Sau la adulţii care merg la serviciu – zi după zi.

La toţi aceştia – imunitatea rămâne de foarte multe ori „închisă" perioade lungi de timp.

Iar virusurile şi bacteriile găsesc un teren deschis, fără apărare, care poate fi invadat oricând şi oricum.

Germenii NU SUNT CAUZA bolilor omeneşti (poate nu ştiţi că şi Pasteur a făcut această constatare, puţin înainte de moarte.....dar nu a fost luată în seamă de medicina modernă, care a transformat antibioticele într-o mare afacere!)

Germenii sunt doar oportunişti care găsesc o situaţie favorabilă: acidoza.

Unde este acidoză – acolo veţi găsi fungi (Candida), viruşi (herpetic, Epstein Barr şi alţii), bacterii (stafilococ, streptococ) şi paraziţi (Giardia, oxiuri, limbrici, tenia şi alţii).

Întregul accent pus de medicina chimică a prezentului pe „omorârea" germenilor, drept cauze principale ale bolilor – determină o reacţie paradoxală de îmbolnăvire şi mai accentuată.
Pentru că substanţele chimice din medicamente încarcă cu reziduurile lor toxice un sistem limfatic care este deja plin de toxine, rinichii şi ficatul care deja sunt slăbite în eforturile lor de detoxifiere, precum şi întregul metabolism, deja funcţionând la maxim pentru propria supravieţuire – prin multiple mecanisme (de la eliminări de substanţe toxice prin mucus şi mucozităţi, de la „arderi" de substanţe toxice prin febră, până la depuneri de grăsime şi la un moment dat, chiar sacrificare de părţi din organism, pentru supravieţuirea întregului).

După cum vedem cu toţii în jurul nostru, oamenii sunt din ce în ce mai bolnavi, organismul lor fizic este din ce în ce mai degradat, creierul lor este din ce în ce mai afectat, rar putem să vorbim despre raţiune într-un organism în care suprarenalele şi rinichii sunt slăbiţi.

Aproape că nimeni nu mai ştie cum este să fii sănătos, să ai un organism care să funcţioneze aşa cum a fost proiectat, să fie hrănit corespunzător şi să elimine la fel, să se odihnească şi să fie activ, alternativ, în ritmul anotimpurilor.
Şi să-şi dezvolte la maxim funcţiile „superioare" cu care l-a înzestrat Creatorul – în special „creativitatea".
Omul a fost înzestrat cu trăsături după chipul şi asemănarea Creatorului – dar Creativitatea umană este în prezent doar o umbră din ceea ce ar putea fi, dacă organismele omeneşti ar funcţiona în stare de sănătate.

Omul bolnav al prezentului are un sistem limfatic invadat de toxine, are un sistem digestiv intoxicat şi aproape blocat, are un sistem de eliminare funcţionând parţial – şi ceea ce îngrjorează cel mai tare – are sistemul nervos şi creierul blocate de mucus şi reziduuri toxice.

Iar ceea ce ar trebui să tragă semnalul de alarmă îl constituie afectarea copiilor – cu apariţia autismului şi a tulburărilor de dezvoltare la copii – care reprezintă o degenerare a rasei umane (copii autişti sunt „mici animale", care nu mai au nici o urma de raţiune, doar instincte şi reacţii animalice – este o expresie exagerată a slăbiciunii suprarenale de care discutam anterior).

Acesta a fost punctul culminant al căutărilor noastre personale, legate de starea de sănătate şi boală – când am realizat că o serie de trăsături vizibile evident în copii autişti (stereotipiile, repetările obsesive ale gesturilor şi cuvintelor, căutarea siguranţei, intoleranţa la orice este nou, agresivitatea, lipsa afecţiunii, lipsa „simţirii" – la propriu – aceşti copii au receptorii pielii blocaţi, nu simt nimic când sunt mângâiaţi, au nevoie de presiune puternică, pentru a simţi ceva, nu ştiu să sărute sau să accepte iubirea!) – se regăsesc şi la majoritatea adulţilor!!!
Le-am simţit şi regăsit la noi.
In toate repetiţiile şi fricile noastre.
În toate reacţiile de intoleranţă, judecată, prejudecăţi şi agresivitate.
În toate „fixităţile" noastre cu privire la confortul personale („mie îmi place aşa....şi NUMAI aşa!).
Şi mai ales în diminuarea „iubirii" şi a afecţiunii faţă de tot şi toate. Faţă de oameni, de toate făpturile vii şi faţă de Natura minunată – din care facem parte.

Izolarea faţă de Mama PĂmânt, în locuinţele pompos numite „apartamente" – doar nişte cuşti izolatoare de beton, cu pereţii plini de cabluri electrice, emanând un câmp electromagnetic care ne agită şi ne „activează" în permanenţă – stimulând continuu sistemul nervos simpatic şi susţinând permanent reacţia „luptă sau fugă" a suprarenalei – reprezintă suferinţa cea mai mare pe care am resimţit-o direct.
Şi cea care ne-a împins spre căutarea răspunsurilor.
Pe care le-am dorit simple, logice, legate şi corelate.

Aşa am început să înţelegem, treptat, pas cu pas – cum funcţionăm ca organisme – în interiorul nostru şi în reacţia cu tot ce este în exteriorul nostru.
Explicaţiile noastre sunt extrem de simpliste – faţă de complexitatea vastă a corpului omenesc, dar ele reprezintă un punct de plecare pentru partea a doua a demersului, în care ne vom referi la modalităţi de refacere a sănătăţii.

Vom recapitula tot ceea ce am discutat despre alcătuirea corpului omenesc şi principalele mecanisme de îmbolnăvire ale acestuia, întrucât este posibil ca multe dintre noţiunile prezentate să vi se pară noi.
Dar toate sunt logice şi corelate, iar profesorii pe care i-am avut au dobândit această înţelepciune după zeci de ani de căutări şi experimentări.
La noi sunt doar 20 ani de căutări – o perioadă foarte mică la scara Universului – dar întreaga noastră viaţă a fost o „experimentare" şi validare a modalităţilor de îmbolnăvire prezentate.

Corpul omenesc:

- este o grupare de miliarde de celule, vii şi active
- sângele şi limfa – sunt cele două fluide esenţiale, care hrănesc celulele (sângele) şi deversează toxinele către exterior (limfa); sistemul limfatic reprezintă 75% din circulaţie, iar sângele doar 25% din circulaţie
- rinichii, ficatul, plămânii şi pielea – sunt principalele organe de filtrare şi eliminare a toxinelor din organism – rinichii fiind cei mai importanţi

- sistemul endocrin – este „sistemul de guvernare" al organismului – care ajută la buna funcţionare a tuturor celulor prin intermediul unor substanţe numite „neurotransmiţători"
- glandele suprarenale sunt principalele glande care reacţionează la stres – eliberând adrenalină (pentru sistemul nervos simpatic, care susţine reacţia „luptă sau fugă") sau noradrenalină (pentru sistemul nervos parasimpatic, care relaxează sistemul şi-i permite întoarcerea la normal)

Cum apare îmbolnăvirea?
SIMPLU.
Sunt doar 2 CAUZE IMPORTANTE DE ÎMBOLNĂVIRE:

1) lipsa de hrănire a celulor (prin sânge nu ajung exact nutrienţii de care au nevoie celulele – oxigenul şi carbohidraţii)

2) proasta deversare a toxinelor la exterior (şi intoxicarea întregului organism cu limfa toxică/mucus = ACIDOZĂ = INFLAMAŢIE) – ca urmare a proastei eliminări prin rinichi (ficat, plămâni, piele) – ca urmare a slăbiciunii glandelor suprarenale, solicitate de adaptarea la stres.

Şi totul poate fi simplificat şi mai mult!
Cauza principală a tuturor bolilor din corpul omenesc?
STRESUL!

Si mai precis – STRESUL PRELUNGIT – cel care NU permite refacerea organismului, între situaţiile stresante.

Există un experiment celebru, în care unui grup de şoricei li se aplicau periodic şocuri electrice moderate, destinate să-i sperie, nu să-i omoare. Grupul a fost împărţit în două: unui grup i s-au aplicat şocuri rare, cu pauze între ele, astfel încât şoriceii aveau timp să-şi revină. Celuilalt grup i s-au aplicat şocuri dese. Deşi şocurile electrice, fiecare în parte, nu erau mortale, şoriceii din grupul căruia i s-au aplicat stimulii frecvent au murit în scurt timp cu toţii (cu suprarenalele epuizate). Ceilalţi au supravieţuit, pentru că organismul lor a avut timp să-şi revină între şocuri.

Ce face stresul prelungit?

Slăbeşte glandele suprarenale, care la rândul lor determină o slăbire a întregului sistem endocrin – tiroida funcţionează mai prost (şi haotic), glanda hipofiză la fel, pancreasul endocrin funcţionează ineficient, la fel şi glandele sexuale sau timusul.

Dacă ne uităm la oameni în prezent, numărul de afecţiuni ale tiroidei, numărul de cazuri de diabet, numărul de probleme sexuale (în special infertilitate şi tulburări de dinamică) sau problemele de creştere la copii – sunt printre cele mai mari din ultimii zeci de ani.

Slăbirea suprarenalelor duce la proasta funcţionare a rinichilor, care nu mai elimină acizii din organism. Şi atunci, majoritatea oamenilor sunt într-o stare de „acidoză" (acumulare de acizi, produşi ai reziduurilor celulare) continuă.

La nivel fizic – acidoza se manifestă prin uscăciune.

Pentru a înţelege mai simplu acidoza, este necesar să menţionăm în acest moment că în chimie există doar două tipuri de reacţii importante, două tipuri de substanţe importante – care pot fi asemuite principiului dualităţii omeneşti:

- ACIZII – sunt substanţele care „distrug", care „ard", care corodează, care „coagulează", care determină degradarea şi dezintegrarea substanţelor. Ei sunt asemănători principiului masculin la oameni – bărbaţii sunt cei care „desfac maşinuţa în bucăţi" să vadă din ce este făcută, care sunt mai agresivi, mai combativi şi mai distrugători (gata să facă un război din orice)
- ALCALII (sau substanţele alcaline) – sunt acele substanţe care neutralizează, care „tamponează" acizii, care îi transformă în substanţe fără acţiune distrugătoare. Sunt asemănători principiului feminin – care este creator, constructor, o femeie împodobeşte o casă şi decorează orice spaţiu în care locuieşte (precum şi temperează orice bărbat, prin toate metodele sale personale).

Sângele omenesc are un pH alcalin constant, menţinut între pH = 7.35-7.45. Orice variaţie în plus sau în minus faţă de această valoare ameninţă viaţa omenească. Sângele NU are cum să fie acid – pentru că organismul omenesc moare imediat.

De aceea, dr. Morse susţine că acizii corpului NU AU CUM SĂ FIE DEVERSAŢI în sistemul venos (care este tot sistem sanguin), este

imposibil! (aşa cum consideră, teoretic, la ora actuală, medicina modernă).

Mai logic este faptul că acizii reziduali din metabolismul celulelor sunt deversaţi prin celalălalt sistem circulator, care poate suporta aciditatea – sistemul limfatic (de aceea şi proporţia acestuia în organism este mult mai mare, decât sistemul sanguin!).

Am aflat deja că prin sistemul limfatic circulă un fluid mai grăsos şi vâscos, numit limfa (este acea substaţă albicioasă care iese după ce aţi stors un coş!) – care poate transporta acizii şi îi prelucrează în staţiile intermediare numite ganglioni limfatici („fosele septice" ale sistemului limfatic), cu ajutorul bacteriilor, unde se diminuează aciditatea de la pH 3 la un pH 6, care este mult mai uşor de eliminat prin rinichi (fără a-i agresa şi a-i arde).

Am menţionat şi faptul că sistemul limfatic reprezintă 75% din circulaţia generală, iar sângele, doar 25%. Ceea ce arată că pentru organism, funcţia de eliminare a toxinelor este una dintre cele mai importante şi esenţiale pentru menţinerea stării sale de sănătate.

Când sistemul limfatic este încărcat cu acizi, pe care nu-i poate elimina eficient prin rinichi, şi prin ficat apare o stare generală de acidoză a organismului.

Acizii – sunt iritanţi, corozivi – aşa cum am mai spus.

De aceea reacţia pe care o declanşează aceştia este o reacţie de „iritare" a celulelor şi ţesuturilor – producând ceea ce numim în medicină „o inflamaţie".

Când o mucoasă este iritată (v-a intrat ceva în ochi, de exemplu!) – apare un aflux intens de sânge la acel nivel, o stare de durere sau usturime, precum şi o secreţie abundentă – corpul încercând din răsputeri să îndepărteze factorul iritant.

Dacă întregul sistem limfatic este în acidoză – atunci starea de „inflamaţie" apare în întreg organismul – iar secreţiile de mucus apar ca urmare tentativelor corpului de a scăpa de iritaţie.

Nu este nici o mirare că majoritatea oamenilor, când îşi fac analize, descoperă ca probele de laborator pentru inflamaţii (fibrinogen, VSH, proteina C reactivă) sunt crescute şi li se spune „că au o infecţie în corp".

De fapt, este vorba despre starea de acidoză de care am discutat, care determină o iritaţie continuă în sistem şi o „inflamaţie"

permanentă. Ce poate dura ani de zile şi declanşa permanent mecanisme de compensare şi echilibrare din partea organismului.

Acidoza metabolică generalizată are multe semne „vizibile":

- uscăciunea pielii şi a mucoaselor – pielea devine ridată, îmbătrânită, îşi pierde tonusul şi nu poate fi hidratată, în ciuda tuturor cremelor şi uleiurilor aplicate la suprafaţă (ce inutile par toate eforturile „cosmetice" ale omenirii, în momentul în care înţelegi de fapt, cu adevărat, unde este problema!).
- ochii sunt uscaţi, iritaţi, grei
- nasul este uscat, uneori cu secreţii abundente şi periodic cu eliminări de mucus abundent, vâscos, gălbui sau verzui; de regulă, sinusurile sunt foarte înfundate, iar depozitele de mucus toxic există în toată cutia craniană, creând presiune mare pe creier, pe meninge, pe vasele de sânge – cu dureri de cap, ameţeli, tulburări de echilibru, rău de mişcare şi periodice stări de rău
- gâtul este uscat, amigdalele şi polipii sunt mărite de volum, apar frecvente stări de iritaţie a gâtului (copii şi adulţi îşi dreg gâtul în permanenţă), episoade de roşu în gât, de răceli sau de răguşeală; multă lume elimină mucus dimineaţa la trezire, sau la curăţenia limbii descoperă cantităţi impresionante de deşeuri
- întregul tract digestiv prezintă uscăciune a mucoaselor, cu multe simptome – de la dureri, usturime, arsuri, până la colici intense şi tulburări de digestie
- constipaţia şi dificultăţile de tranzit (colonul iritabil) sunt alte consecinţe ale acidozei
- uscăciunea mucoaselor genitale determină o viaţă sexuală dificilă
- uscăciunea tuturor ţesuturilor, deshidratarea şi proasta lor funcţionare determină multiple simptome – de la crampe şi cârcei (acidoză musculară) şi până la degradarea cartilagiilor şi chiar a oaselor (toate problemele articulare şi osoase sunt doar semne avansate de acidoză, care durează de ani de zile).
- în planul emoţional, acidoza este responsabilă de stările de auto-agresiune, de nemulţumire de sine, de iritabilitate şi „acreală" în relaţiile inter-umane – de o proastă calitate a relaţiilor cu ceilalţi şi mai ales cu sine. Acidoza este factorul principal aflat la baza depresiei.

Ar fi foarte multe de spus despre acidoza în care se găseşte în prezent omenirea.

Oamenii aflaţi în acidoză îşi construiesc un stil de viaţă extrem de „acid" – pentru că aceasta este frecvenţa cu care ei „vibrează".

Locuinţele noastre sunt surse permanente de acidoză – de la mobilele şi covoarele tratate cu acizi (pentru „conservare"), la produşii de curăţenie casnică plini de acizi (inclusiv cosmeticele care se pun pe piele!!), la detergenţii de rufe şi vase acizi, la aparatura electrocasnică care crează un mediu acid, la alimentaţia noastră plină cu acizi (cei mai buni agenţi de conservare a alimentelor sunt „acizii"!).

Serviciile noastre sunt surse permanente de acidoză – toate relaţiile inter-umane bazate pe elemente de agresivitate (eu am dreptate şi tu nu ai!) declanşează reacţii de acidoză.

Şcolile sunt surse de acidoză – cu programul neadaptat ritmului biologic al organismului (orele începute dimineaţa devreme, când copii sunt încă somnoroşi), gustările acide din pauze (sucuri, alimente conservate), statul ore întregi în clase neaerisite – unde se acumulează acizi prin respiraţia zecilor de copii, sau prelungirea studiilor seara târziu, când organismele au nevoie de relaxare şi pregătirea pentru somn. Un copil are nevoie de 4-5 ore de relaxare seara, pentru a putea intra în starea de sistem „parasimpatic" – sistemul care produce relaxarea corpului si revenirea la normal a funcţiilor digestivă, de eliminare, imunitară şi raţiune. Fără acest interval, majoritatea rămân într-o stare „simpatică" continuă (de acţiune), prelungită şi în cursul nopţii, printr-un somn foarte neodihnitor.

Viaţa într-un oraş este o sursă continuă de acidoză (cu multitudinea de stimuli, cu circulaţia poluantă), cu aglomeraţia şi înghesuielile inevitabile. Dar şi viaţa în multe dintre satele prezentului este o altă sursă permanentă de acidoză (pesticide, fertilizanţi şi alţi „îmbunătăţitori" ai solului!)

Sistemul medical modern este o altă sursă permanentă de acidoză. Majoritatea medicamentelor chimice folosite lasă reziduuri acide în organism. Nu poţi trata acidoza cu acizi, nu poţi să încarci un sistem deja suprasaturat de toxine, cu alte toxine – şi să spui că „îl vindeci". Pentru că majoritatea medicilor, ca oameni, se află într-o stare fizică şi mentală de acidoză (uitaţi-vă cum arată medicul care vă tratează, dacă are cearcăne sau ochi obosiţi!), nimeni nu mai pune întrebări şi nimeni

nu mai observă ceea ce se întâmplă, cu adevărat, în lume. Se aplică protocoale şi standarde şi se ignoră complet fiinţele umane aflate în suferinţă. Este doar o constatare detaşată a unei realităţi – pe care am trăit-o din plin, ca membru al comunităţii medicale.

Apa noastră de băut este o sursă de acidoză. Este incredibil, dar la măsurarea cu pH metrul digital, o serie dintre apele plate de pe piaţă au pH acid! nu alcalin – ceea ce nu le face potrivite pentru consumul zilnic.

Şi nu în ultimul rând (am lăsat deliberat la urmă acest subiect) – alimentaţia noastră este principala sursă de acidoză a organismului omenesc.

Oamenii NU MAI ŞTIU SĂ MĂNÂNCE.

Mii de ani au urmat tipare constante, ale generaţiilor anterioare. Şi mii de ani şi-au pus întrebări legate de boală şi sănătate – dar foarte puţini au făcut legătura între alimentaţie şi starea de boală/sănătate.

Hippocrate spunea „ca alimentele să ne fie medicamente şi medicamentele, alimente".

Foarte puţini l-au înţeles şi mult mai puţini, au aplicat practic principiul lui.

Cei care descoperă drumul înapoi către sănătate, pornind de la o intensă suferinţă, pot înţelege validitatea demersului prezentat mai sus.

Acum că am înţeles, în mare, despre modul în care devenim din ce în ce mai bolnavi, din ce în ce mai suferinzi, vom putea urmări mult mai uşor demersul invers, de refacere a sănătăţii.

Capitolul 3 – Poveste despre „boli"

Multe dintre explicaţiile despre funcţionarea corpului omenesc şi modul în care apar bolile sunt destul de greoaie, cu destule cuvinte împrumutate din limbajul medical, ştiinţific.

Pentru a uşura înţelegerea procesului de îmbolnăvire, vom relata o poveste imaginară, despre modul în care o fiinţă umană poate trece prin procesul respectiv.

Ipoteza noastră de lucru este aceea că NU EXISTĂ BOLI – adică stări descrise prin semne şi simptome – ci există un PROCES de trecere de la starea de sănătate la cea de boală – continuu, progresiv – şi dacă nu avem grijă, ireversibil. Dar, în acelaşi timp, potenţial reversibil.

STAREA DE SĂNĂTATE şi STAREA DE BOALĂ sunt două destinaţii ale călătoriei omeneşti, întocmai precum indicatoarele PLECĂRI şi SOSIRI la un aeroport aglomerat.

Important este să ne înţelegem corpul fizic şi să ştim semnalele acestuia atunci când se îndreaptă spre una sau spre cealaltă dintre destinaţii.

Să începem povestea noastră!

Mama este însărcinată. Este foarte fericită, şi-a dorit mult copilul, întreaga familie abia aşteaptă sosirea noului membru.

Ca orice femeie conştiincioasă, merge la medic pentru urmărirea sarcinii. Aici i se spune că trebuie să ia suplimente chimice pentru sarcină – în special minerale şi vitamine.

Femeia este ascultătoare şi urmează sfaturile medicului (acesta ştie mai bine, oricum!). Dar observă cum după fiecare pastilă pe care o ia, apare un disconfort în stomac sau intestine, arsuri sau balonări sau gaze. Pentru că substanţele chimice, chiar şi suplimentele de minerale şi vitamine aşa-numit „naturale" produc o stare de acidoză în corp. Ele nu sunt recunoscute de organism drept substanţe pe care acesta le poate folosi şi corpul încearcă din răsputeri să le elimine.

Femeia merge la serviciu şi este expusă în continuare tuturor stresurilor – interacţiuni cu oamenii, stat mult pe scaun, în faţa calculatorului, sau vorbit mult la telefonul mobil, mersul prin aglomeraţie într-un mare oraş poluat şi multe altele. Ea observă că este mai somnoroasă, că de multe ori moţăie cu capul pe masă sau pur şi simplu adoarme stând în fund. Dar nu se gândeşte că acestea sunt

semnale ale organismului că are nevoie de repaus – pentru a se putea reface şi a-şi menţine toate funcţiile în cea mai bună stare.

Sarcina avansează, mama îşi dă seama că organismul ei digeră mai bine unele alimente şi nu vrea deloc altele – dar toată lumea îi spune că trebuie „să mânânce pentru doi". Aşa că, de multe ori, mănâncă şi ceea ce nu ar dori, pentru că „trebuie". Şi iar apar reacţii de respingere din partea organismului.

Pe oboseală – apar şi contracţii ale uterului şi din teama unei pierderi de sarcină, medicul prescrie medicamente hormonale, adesea pe bază de progesteron, pe care femeia le ia luni bune în sarcină. Alte substanţe chimice care intră şi în chimia copilului.

Iar către finalul sarcinii, vaccinarea anti-tetanică, rămasă ca procedură „standard" (deşi nu are nici o utilitate practică dovedită) aduce o altă porţie de „acidoză" şi proteine străine în organismul mamei şi al copilului.

Dacă naşterea este naturală, organismul copilului „rămâne" doar cu substanţele preluate de la mamă în sarcină. Dacă este cezariană, primeşte şi o porţie consistentă din anestezicele, sedativele, eventual antibioticele primite de mamă.

Şi aşa apare pe lume micuţul, cu organismul deja „plin ochi" de reziduuri de substanţe chimice şi de toxine şi cu glandele suprarenale (glandele de stres) deja slăbite de stresurile zilnice ale mamei sale.

Dar organismul lui este foarte rezistent şi începe imediat lupta, din primele ore.

Sistemul limfatic, cel care se ocupă de eliminarea şi neutralizarea toxinelor, este primul care reacţionează.

Încep secreţiile nazale, din primele ore, nasul copilului se înfundă, ochişorii curg, uneori apare şi tusea.

Şi chiar din primele zile, apar erupţiile pe piele.

Toate erupţiile tip „dermatită atopică", „stafilococie" sau alte etichete medicale – nu sunt decât exprimări ale unui sistem limfatic plin de toxine şi ale unui organism care se străduie să le elimine.

După vaccinurile făcute în primele zile, care introduc proteine străine în organism şi fac sistemul limfatic să intre în „alertă maximă de luptă" – se intensifică toate simptomele respiratorii sau pe piele. Copilul face „bronşiolită" – adică mucoasele întregului tract respirator sunt

iritate şi pline de secreţii, iar pielea fie este foarte uscată, fie este plină de erupţii care supurează, cu bube roşii şi cu mâncărimi intense.

Pe un astfel de teren acid, plin de toxine care încearcă să părăsească organismul, bacteriile şi ciupercile găsesc terenul propice şi „mâncarea" de care au nevoie! Aşa că multiplicarea lor este aproape o regulă!

Dar NU bacteriile sunt cauza problemelor. Ele doar găsesc „combustibil" (unde este „gunoi" apar şi „gunoierii")!

Problema este încărcătura uriaşă de toxine şi acidoză pe care sistemul limfatic şi organismul copilului încearcă să o elimine prin piele, pentru că rinichii şi tubul digestiv, căile naturale de eliminare, nu fac faţă sau sunt blocate.

Tratamentul pe care îl primeşte copilul pentru toate problemele lui sunt antibioticele. Care omoară bacteriile – şi simptomele se mai potolesc – dar nu ajută cu nimic deşeurile care au provocat problema. Dimpotrivă, opresc eliminarea lor – prin mucoasele respiratorii sau prin piele.

Atunci organismul caută alte modalităţi de a le evacua.

Şi copilul face o diaree – cu scaune atât de acide încât îi ard la propriu pielea feselor.

Sau copilul face o infecţie urinară, cu febră mare (care este un alt mecanism de grăbire a eliminării toxinelor).

Pentru aceste simptome, primeşte şi mai multe antibiotice.

Iar organismul observă cum i se blochează alte căi de eliminare a toxinelor.

De cele mai multe ori, corpul încearcă de vreo trei ori să elimine (orice episod grav de infecţie în gât sau nas, este urmat de 2 alte recidive, nu aşa de grave – ca şi cum infecţia s-ar întoarce). Dacă de fiecare dată este oprită tentativa corpului de a scoate toxinele la exterior, corpul caută alte soluţii.

Avem un organism extraordinar de inteligent, care caută prin orice mijloace să supravieţuiască în cea mai bună stare!

Când toate tentativele de eliminare a toxinelor sunt „înăbuşite" – corpul începe depunerea reziduurilor pe care le are în organism.

Intâi, sunt umplute depozitele limfatice – amigdalele, polipii, apendicele, splina, ficatul, toţi ganglionii din intenstin şi din corp – se

măresc în volum şi se întăresc. Încetul cu încetul, zi după zi. Se simt ganglionii atât la nivelul gâtului, după urechi (ca nişte mărgeluţe), cât şi uneori în zonele inghinală sau axilară (unde sunt mai aproape de suprafaţă).

Alimentele formatoare de acizi şi de mucus ajută la această evoluţie şi grăbesc umplerea sistemului limfatic cu reziduuri.

Principalele alimente care produc acidoză şi deşeuri toxice sunt:

1) lactatele (brânza, laptele, smântana – indiferent că sunt de vacă, capră, oaie sau altă specie! Omul este singurul mamifer care bea laptele altor specii!) – formează mucus, încetinesc curgerea limfaticelor, blochează aparatul respirator (nas, sinusuri, în special), produc migrene şi dureri de cap, cauzează alergii şi determină constipaţie. Chiar şi laptele praf la copii (formulă din lapte de vacă) produce mucus, obstrucţie nazală, constipaţie şi alergii la copii.
2) făina albă de grâu, orz sau secară (din făinoasele cu gluten). Făina „lipeşte" la propriu resturile alimentare de intestin, aşa că orice consumă copilul cu pâine şi biscuiţi îi produce constipaţie. Mai ales combinaţia lactate – făinoase (lapte cu cereale, sau lapte cu pâine sau cu biscuiţi, fidea cu lapte, griş cu lapte, „cornul cu lapte") produce o magmă lipicioasă ca un cauciuc. Numită şi „placă mucoidă", această magmă impregnează treptat PERETELE INTESTINAL, făcându-l din ce în ce mai nesănătos (blochează limfaticele din pereţii tubului digestiv). Zi după zi, masă după masă.
3) zahărul (din toate dulciurile) – produce fermentaţia resturilor existente şi intensifică acidoza, favorizând mediul de cultură pentru ciuperci, mai ales Candida şi pentru paraziţi. Combinaţia zahăr – făinos (biscuiţi, covrigei, patiserii) sau zahăr-făinos-lactat (plăcina cu brânză, pastele cu brânză etc) prezintă o dublă sau triplă toxicitate pentru organism!
4) carnea – acidifică şi determină procese prelungite de putrefacţie în intestin. Dacă se combină cu cele trei de mai sus la o masă, deja blocajul intestinal este atât de important, încât somnolenţa după masă poate dura ore întregi, în efortul corpului de a mai repara din daune!

Combinaţiile din cele patru tipuri de alimente declanşează procese de „împăstare" importantă a intestinului subţire, iar absorbţia multor altor alimente este din ce în ce mai dificilă.

Sistemul limfatic devine din ce în ce mai greoi în funcţia lui de eliminare a toxinelor la exterior, iar rinichii din ce în ce mai încărcaţi şi suprasolicitaţi.

Copilul trece prin multe stresuri în perioada primului an de viaţă, iar suprarenalele lui sunt foarte solicitate, fiind deja slăbite din perioada sarcinii. Suprarenalele slăbite determină o funcţie renală proastă, rinichiul nu poate elimina excesul de acizi rezultaţi din activitatea zilnică a miliardelor de celule ale corpului sau rezultaţi din digestia alimentelor greu de digerat sau a combinaţiilor de alimente nepotritive (biscuiţi cu lapte, carne, brânză şi făinos la aceeaşi masă, consum zilnic de dulciuri).

Şi atunci sistemul limfatic din tot corpul se încarcă cu toxine, acestea sunt depuse în spaţiile dintre celule şi organismul devine din ce în ce mai toxic.

Copilul are perioade bune în viaţa lui, când este vesel, vioi, mănâncă bine – şi zile când se enervează din senin şi se dă cu capul de pereţi (presiunea limfaticelor încărcate cu toxine în zona capului este foarte mare – şi poate determina chiar modificări de comportament).

Sau după consumul unei cantităţi foarte mici dintr-un aliment cu efect acid, face o alergie – pe piele, se umple brusc de bubiţe mici, din cap până în picioare, care îl mănâncă sau se infectează. Sau face o alergie respiratorie – începe să strănute de multe ori, cu secreţii apoase din ochi, din nas, din gât, tuşeşte, aproape se sufocă. Sau apare o alergie digestivă, numită adesea „indigestie" sau „toxiinfecţie alimentară" – face diaree (mai mult sau mai puţin severă), vărsături, apar crampe şi gaze, sau cel mai frecvent – dureri de burtă continue (în special, după mesele „gustoase" pline de toxine).

Depozitele acide de placă mucoidă din intestin atrag tot felul de „oportunişti" – oferind hrană pentru viermi, pentru paraziţi, pentru viruşi, pentru ciuperci (Candida este răspândită la toată lumea) sau pentru bacterii.

Aceşti paraziţi agravează acidoza deja existentă, care se acumulează zi după zi, datorită alimentaţiei „normale" şi vieţii „civilizate".

Până la 7 ani, copilul are deja câteva episoade de răceli zdravene, are polipii sau amigdalele mărite – care trebuie operate! Şi atunci se scot organele limfatice „încărcate" cu toxine (dar ce facem cu restul sistemului limfatic, care este la fel de plin de toxine!!!). Dacă are norocul să nu facă vaccinurile pentru bolile contagioase, şi face pojar, vărsat de vânt, oreion sau rubeolă – atunci după acele boli se va simţi mult mult mai bine.

Bolile contagioase nu sunt decât strădanii ale corpului de a face o „curăţenie generală" la nivelul sistemului limfatic şi în organism. Toate erupţiile prin piele, secreţiile pe nas, gât, urechi şi ochi, febra şi lipsa de poftă de mâncare, repausul la pat zile întregi – ajută organismul copilului „să se curăţe".

Dacă va apuca să facă vaccinurile, copilul nu va mai avea nici aceste mecanisme naturale de curăţenie.

Şi toxicitatea limfatică se acumulează, se acumulează, cu fiecare zi, cu fiecare masă, cu fiecare stres.

Începe creşterea, începe dezvoltarea organismului.

Dacă are noroc, copilul ajunge cu dinţii de lapte întregi şi îşi schimbă treptat dentiţia cu una nouă – care de multe ori arată mai rău ca prima.

Dacă acidoza a fost foarte mare din sarcină, şi toxicitatea din primii ani este intensă, dinţii copilului se „macină" pur şi simplu. Dentina, substanţa de la suprafaţa dinţilor, este cea mai dură substanţă din corpul omenesc (precum diamantul). Imaginaţi-vă ce aciditate au secreţiile copilului şi întregul lui organism, de ajunge dentina să „se macine"!

Dantura definitivă are probleme la majoritatea oamenilor. Experienţa ne-a arătat că FOLOSIREA mineralelor în corp este determinată de funcţia suprarenalelor şi a rinichilor. La copilul nostru, deja suprarenalele sunt slăbite şi rinichii funcţionează prost, de când s-a născut! Creşterea strâmbă a dinţilor, cariile, abcesele dentare, măcinarea dinţilor şi distrucţia gingiilor – nu sunt decât urmări ale toxicităţii imense localizate în ţesuturile din zona capului.

Creşterea oaselor, a muşchilor, a creierul şi sistemului nervos, maturizarea sexuală necesită multă energie şi efort din partea corpului fizic (care deja se luptă în fiecare zi cu o acidoză şi toxicitate din ce în ce mai accentuată).

Copilul are dereglări la pubertate – apare acneea, apar coşuri pe faţă şi pe torace, care nu pot fi tratate cu nici un unguent, cu nici o pastilă contraceptivă, la fetiţe (medicamentele îi fac să se simtă rău pe majoritatea! corpul nu le mai vrea!)

Toxicitatea limfatică este responsabilă de multe dintre stările adolescentului nostru:

- apar ameţeli şi slăbiciune după eforturi intelectuale sau fizice (acumulare de limfă cu reziduuri toxice în cap, la nivelul cerebelului – simţul echilibrului)
- are probleme de atenţie, concentrare şi memorie la şcoală (i se spune că este neatent, că este superficial, că este indolent, că este leneş...că poate, dar nu vrea). De fapt, este doar un organism fizic foarte intoxicat.
- apar tulburări de vedere (acumularea de mucus şi limfă în jurul ochilor modifică poziţia globilor oculari) şi sunt necesari ochelari de vedere (de aproape, de departe)
- periodic apar răceli, roşu în gât, infecţii respiratorii (la fiecare frig – care având efect ALCALIN – accentuează eforturile corpului de a elimina toxinele acide. De aceea tuturor ne curg ochii şi nasul la contactul cu aer rece!). Frigul NU PRODUCE RĂCEALĂ – el doar ajută organismul să curăţe toxinele acide (dacă acestea există!)
- periodic apar dureri de burtă, dureri de cap, dureri de gât, dureri de articulaţii (acumulare de reziduuri acide în articulaţii), dureri musculare tip febră musculară (acidoză), mai ales după eforturi fizice moderate sau intense – după orele de sport. Şi de multe ori, noaptea. Pentru că atunci organismul este relaxat şi se poate ocupa mai bine de vindecare, de detoxifiere. De aceea, multe crize se întâmplă noaptea, în plin somn.
- apar tulburări ale creşterii – fie prea rapidă, fie prea lentă, tulburări ale menstruaţiei la fetiţe – fie prea devreme, fie prea târziu, neregularităţi ale menstrei (suprarenalele, hipofiza), creştere importantă în greutate la unii adolescenţi (suprarenale, tiroidă, hipofiză)

- ochii „se sting" treptat, acea lumină jucăuşă pe care o observam în ochii copilului mic dispare. Adolescentul este timid, retras, introvertit, neîncrezător în propriile puteri sau rebel, iritabil şi obraznic.

Adolescentul mănâncă mai nesănătos decât copilul şi încearcă din diferitele substanţe toxice pe care societatea modernă le consideră „legale" – cafea, ceai negru sau verde, alcool, ţigări (normale sau etnobotanice) şi bineînţeles – uneori şi din cele „ilegale" (droguri de toate felurile).

Care vor accentua toate toxicitatea organismului.

Avem acum un adolescent palid, cu cearcăne (afectarea rinichilor şi suprarenalelor), slab şi adus de spate (un spate drept presupune rinichi care filtrează şi limfatice care funcţionează!) sau supraponderal şi mâncăcios continuu, mereu cu probleme de sănătate şi dificultăţi la şcoală. În plus, este adesea deprimat şi are o părere foarte proastă despre sine (suprarenale proaste), este timid şi fricos (rinichi slăbiţi) şi uneori obraznic şi iritabil (toxicitate limfatică), are dificultăţi de somn (adoarme greu noaptea, se trezeşte greu dimineaţa, îşi schimbă ritmul noapte zi, preferând să stea treaz noaptea şi să doarmă ziua – suprarenalele, hipofiza, epifiza – deja întregul sistemul endocrin este în dezechilibru!).

Când suprarenalele sunt slăbite, adolescentul are atât tensiunea arterială mică (cu stări de leşin şi slăbiciune, când îi este lumea mai dragă!), cât şi glicemia mică, mai ales după stresuri şi eforturi fizice (tremur, slăbiciune, transpiraţii şi dacă nu mănâncă ceva dulce, cade jos!).

În plus, proasta funcţionare a suprarenalelor şi paratiroidelor (glandele care se ocupă de folosirea calciului în organism şi de tonusul tuturor ţesuturilor) – duce la apariţia simptomelor de „spasmofilie" (cârcei, crampe, amorţeli în mâini, picioare, palpitaţii uneori şi „atacuri de panică" – stări de frică şi anxietate apărute din senin).

Părul este subţire şi cade (băieţii îl pot pierde complet pe al lor – când suprarenalele şi rinichii lor sunt foarte slăbiţi!), unghiile se descuamă, pielea este uscată, murdară şi plină de erupţii, gura miroase urât (mai ales dimineaţa la trezire, dacă a mâncat proteine animale – lactate, ou, carne sau peşte la masa de seara!), transpiraţia miroase urât, este constipat, are dureri de spate, dureri de oase, dureri de muşchi, dureri de cap – „durerile" nefiind decât semnalul impregnării cu toxine a

tuturor ţesuturilor zonei respective – iar limfaticele incapabile să dreneze toxinele, via rinichi şi tub digestiv, către exterior.

Adolescentul este dus la psiholog şi la medic, îi sunt date multe multe sfaturi şi multe multe medicamente (naturale sau chimice) şi încetul cu încetul, depăşeşte perioada adolescenţei.

Organismul omenesc este atât de puternic încât face faţă unor situaţii incredibil de dificile.

In studenţie mai apar câteva dintre problemele de sănătate pe care adolescentul le-a avut în liceu, aceşti ani fiind şi perioada în care nopţile nedormite şi consumul de „toxice legale şi ilegale" este mai mare ca niciodată.

Şi după ce împlineşte 21 de ani, apare un corp de adult care începe „viaţa" deja obosit, epuizat, intoxicat, aflat în permanentă detoxifiere – cu transpiraţie mirositoare (trebuie să folosească anti-perspirante), cu ciuperci pe piele (între degetele de la picioare, pe cap sau în alte părţi) sau ciuperci digestive (mereu tratate cu diferite medicamente), cu periodice probleme digestive (arsuri, usturimi, dureri, dificultăţi în consumul unor alimente, constipaţie, gaze, balonări sau diaree, hemoroizi, crize de hipoglicemie – dacă nu mănâncă dulce „cade din picioare", cu dependenţe alimentare instalate – „nu pot fără cafeaua de dimineaţă" sau „fără ţigară şi cafea nu am scaun" – etc etc), cu diferite alte „boli" diagnosticate de medici (alergii, diskinezie biliară, parazitoze, infecţii de toate felurile).

Şi în special, cu lipsa generală de energie.

Energia îi ajunge cât să-şi facă treaba la serviciu, să vină acasă şi să se trântească în faţa televizorului, mâncând necontrolat cu telecomanda în mână. Fiindu-i permanent foame (celulele corpului au nevoie de combustibil!) şi mâncând numai „deşeuri" (alimente producătoare de acizi şi mucus), fiind în permanentă lipsă de energie – pierzând din orele de somn cu televizorul sau la „mese sociale" (unde pierde energie vorbind vorbe) – adultul nostru începe să se îngraşe vizibil. Grăsimea (cu toxine, mucus şi excesul de substanţe de care corpul nu mai are nevoie) se pune pe abdomen, apoi pe torace şi apoi pe întregul corp, treptat comprimând şi aproape sufocând ţesutul muscular şi restul organelor.

Grăsimea se depune pe toate organele, pe pereţii vaselor de sânge, pe intestine, în jurul rinichilor, ficatului, cordului, pe ceafă – peste tot unde corpul găseşte un loc „de depozitare".

Şi circulaţia limfatică este din ce în ce mai îngreunată, din ce în ce mai greu se pot elimina deşeurile. Constipaţia accentuată odată cu sedentarismul (statul mult pe scaun apare pentru că nu mai este energie pentru mişcare!) agravează acumulările de toxine. Rinichii nu mai filtrează bine de mult, intestinul este deja blocat de placa mucoidă din pereţii săi, pielea este împăstată de toxine, corpul este plin ochi de depozite grase. Sistemul endocrin şi sistemul nervos funcţionează cu deficienţe (apar „scurt-circuite") şi începe derularea proceselor de boală, aşa cum le cunoaştem:

- apar pietrele de colesterol din ficat, apoi când acest organ este plin, se umple şi vezicula biliară – care se infectează la un moment dat şi va trebui scoasă. Dar ficatul plin de „pietre" (conglomerate de colesterol) rămâne. Şi el este organul important de „detoxifiere" al organismului!
- rinichii se încarcă de pietre, pereţii vaselor se încarcă de depozite de colesterol şi apoi de depozite pietrificate. Apar varice, hemoroizi, vase sparte şi curând, primele accidente vasculare. Se „sparg vase" în inimă, în creier, în muşchi, în intestine, la nivelul organelor genitale – oriunde încărcarea toxică este mai mare
- circulaţia în periferie este din ce în ce mai proastă, nu se mai hrănesc ţesuturi întregi şi treptat, încep să se piardă. Ulceraţii, necroze, tumori şi bineînţeles, cancere – sunt rezultatul acestui proces. O tumoare este o colecţie de limfă şi sânge, care sufocă ţesuturile din jur. O acumulare în timp a proceselor pe care le-am descris în povestea noastră.

Dacă organismul adultului este puternic şi ocazional apar eforturi de „curăţenie" (fie un post alimentar voit, sau indus de câte o boală sau o situaţie), sau câte o răceală zdravănă (care curăţă excelent sistemul limfatic) – acesta va rezista până la 60-70 sau 80 de ani, cu un organism din ce în ce mai deteriorat, din ce în ce mai prost funcţional, din ce în ce mai îngreunat şi mai toxic.

Mintea şi emoţiile – devin îngreunate, toxice, fixate.

Bolile nervoase, depresiile, Alzheimer-ul – reprezintă „încununarea" eforturilor de intoxicare zilnică a organismului.

Din nefericire, la unii copii „scurticuitele sistemului nervos" apar după primul an de viaţă, când vedem debutul autismului – o afectare a neocortexului (a părţii din creier ce ne face oameni, cu vorbire şi

gândirea raţională). La aceşti copii, intoxicarea organismului masivă din primul an vine pe o moştenire genetică a unui teren foarte foarte încărcat cu toxine, cu 2-3-4 generaţii în urmă, pe linia ambilor părinţi.
La alţi oameni – aceste „scurtcircuite" nervoase apar fie în adolescenţă (şi atunci asistăm la tragedii tip sinucidere) sau ulterior, în cursul vieţii adulte – nenumărate episoade de tulburări nervoase, de la insomnii, până la depresii severe şi chiar psihoze.

Către 70-80 de ani, copilul nostru s-a transformat într-un bătrân complet epuizat, fără nici o rezervă de energie a organismului, care nu mai digeră nici un fel de aliment, este palid şi uneori uscat (alteori împăstat şi buhăit), cu pielea uscată şi ridată pe tot corpul (lipsa tonusului pielii se datorează epuizării suprarenalelor şi paratiroidelor), cu părul alb sau fără păr (rinichii), cu dureri şi probleme peste tot în corp (constipaţie, incontinenţă urinară, insuficienţă respiratorie, probleme cardiace şi mai ales – probleme nervoase).
Şi noi numim acest lucru „îmbătrânire"!
Şi îl considerăm „normal"!!!!

Toate bolile acestui om, din prima zi a venirii lui pe lume, până la finalul plecării din corpul fizic – nu au fost decât tentative neobosite ale corpului său fizic de a scăpa de încărcătura de toxine care i s-a introdus continuu.
Corpul omenesc este o maşinărie de o inteligenţă incredibilă, cu reguli clare de funcţionare – care ştie exact ce combustibil are nevoie, ce îi face bine şi ce îi face rău.
Mintea omenească experimentează zi de zi aroganţa şi mândria cu care se proclamă mai presus de Natură – şi construieşte pentru om o viaţă de suferinţă.

Omul mănâncă alimente inutilizabile, locuieşte în condiţii dăunătoare, şi-a organizat viaţa în cel mai toxic mod cu putinţă – şi petrece cei 70-80 de ani pe pământ făcând eforturi de a „trata" ceea ce creează singur prin propriul stil de viaţă. Luptă şi înoată contra curentului în mod constant!
Şi nu îşi asumă nici măcar o secundă responsabilitatea pentru propria stare de bine, pentru propria sănătate.
Care începe ÎN GURĂ – cu ce mănâncă şi cu modul în care vorbeşte. Despre sine, despre ceilalţi şi despre lume.

Omul prezent consideră încă „boala" un „duh rău" intrat în corp şi încă încearcă „să-l exorcizeze" cu diferite vrăji şi descântece – dar uită că totul este mult mai simplu – totul începe de la COMBUSTIBULUL pe care îl foloseşte „maşina noastră biologică" – corpul fizic.
Că există şi alte cauze de dezechilibru pentru fiinţa umană, este evident. Dar să neglijăm cauza principală, cea mai importană şi determinantă, înseamnă orbire.

Omul este responsabil de fiecare gest pe care îl face, dar este foarte important SĂ DEVINĂ CONŞTIENT de această responsabilitate!

Capitolul 4 – Drumul înapoi spre sănătate

Vestea cea bună şi miracolul corpului omenesc este aceea că are capacităţi nelimitate de refacere şi regenerare.

Corpul omenesc se poate reface în totalitate – dacă îi sunt create condiţiile pentru vindecare.
Nu există ţesut omenesc să nu poată fi refăcut.
Medicii dedicaţi, cercetători ai miracolului corpului omenesc, au fost martorii unor vindecări extraordinare – a diferitelor afecţiuni posibile: de la cancere, la paralizii, de la fracturi prost vindecate, la creşteri şi regenerări ale degetelor în întregime!

Da, corpul omenesc este un miracol!
Şi da, ştim atât de puţine despre el, despre posibilităţile sale!
Cu cât studiem mai mult, cu cât aflăm mai multe, cu atât rămânem fascinaţi de complexitatea mecanismelor din corpul omenesc. Şi cu atât mai mult ne dăm seama că, de fapt, nu ştim nimic despre organismul omenesc!!!

Şi abia omul în stare de sănătate fizică, cu toate sistemele funcţionând optim, cu creierul liber de presiunea toxinelor, cu sistemul digestiv şi de eliminare funcţionând la maxim, cu sistemul endocrin în echilibru şi adaptând corpul la tot ceea ce îi aduce Universul – îşi va putea defini şi evalua cu adevărat posibilităţile cu care l-a înzestrat Creatorul!

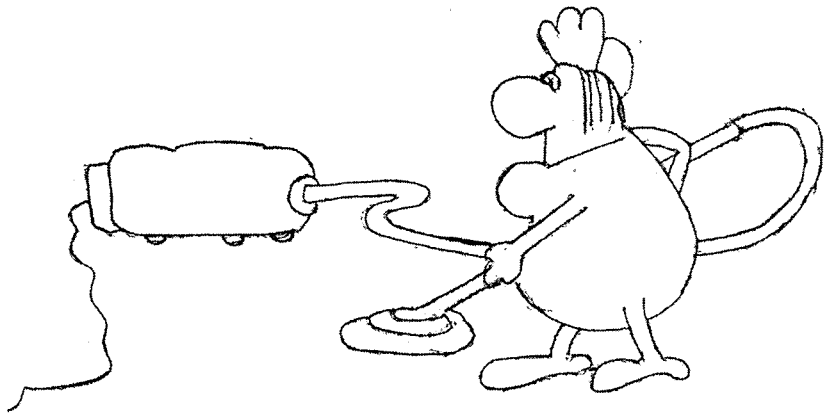
Dacă doriţi cu adevărat să vă vindecaţi, vestea cea bună este că drumul este posibil!
L-au parcurs atâţia oameni, ştim că este posibil.
Înţelegând simplitatea şi complexitatea procesului de îmbolnăvire, putem deja să schiţăm paşii posibili ai procesului de vindecare.

Vindecarea este un proces simplu.
Pe care îl realizează corpul, pe care îl realizează fiecare celulă în parte, cu ajutorul celor două fluide esenţiale (sângele şi limfa), atunci când este lăsat să o facă şi nu este împiedicat de prea mult „ajutor" din afară.

Nu medicii vindecă.

Niciodată medicii nu au vindecat.
Ei doar au învăţat să vadă unde sunt problemele care apar, unde sunt greşelile pe care omul bolnav le face şi ce ar putea corecta în comportamentul lui pentru a-i permite organismului să se vindece.

Am creat o imagine eronată a „medicului-erou" şi „salvator".
Pentru că ne place să creăm imagini false ale importanţei de sine, care ne îndepărtează de realitatea simplă a Universului: asumarea propriei responsabilităţi pentru stare de bine.



ASUMAREA RESPONSABILITĂŢII pentru starea de boală şi starea de sănătate – este primul pas către vindecare – la fiecare om în parte.
Va trebui să staţi mai mult timp pe acest concept, pentru a-i permite să intre treptat în conştienţa dumneavoastră.
Suntem învăţaţi de toate instituţiile societăţii noastre să aşteptăm din afară ajutor, sprijin, acţiune, vindecare.

„Să mi se dea" – este sintagma generală a timpurilor prezente.
„Cineva să-mi dea".

Este o sintagmă care pune fiinţa umană într-o postură de cerşetor, de cel care aşteaptă cu mâna întinsă la colţul străzii, ca o persoană sau instituţie „cu autoritate" să-i dea ceea ce are nevoie.
Este o sintagmă care transformă minunata fiinţă umană, cu posibilităţile sale infinite, într-un alt obiect de inventar de pe suprafaţa Pământului.
Este sintagma care defineşte acidoza instalată în majoritatea fiinţelor umane.
Senzaţiile de neajutorare şi de neputinţă – sunt cele două senzaţii fundamentale cultivate intensiv în fiinţa umană de mii de ani, prin intermediul socializării – care stau la baza tuturor obiceiurilor umane ce determină acidoză – respectiv starea de boală.

NEAJUTORAREA. Nu pot, nu sunt în stare, să mi se dea, cineva să-mi dea.
NEPUTINŢA. Sunt neajutorat şi nu sunt în stare să ies din acestă situaţie

Homeopaţii din vechime numeau această stare PSORA – şi o considerau „răul" aflată la rădăcina tuturor problemelor de sănătate.
În înţelegerea prezentă pe care o avem asupra funcţionării organismului şi a modului în care acesta se îmbolnăveşte – noi o vom denumi starea de ACIDOZĂ.
Este acea stare care ne ia toată energia, ne lasă suficientă doar cât să ne târâm de pe o zi pe alta, timp de 60-70 ani pe acest pământ, fiind apoi înlocuiţi de generaţii noi, care vor repeta acelaşi parcurs, ca nişte soldăţei ascultători.

Nu este nevoie să intrăm nici în stare de revoltă, nici în stare de disperare, când ajungem la această conştientizare.
Este doar o realitate pe care trebuie să o acceptăm, pentru că trăim în ea şi o cunoaştem atât de bine.
Cu toţii ştim „la prima mână" cum este să te simţi neajutorat sau neputincios (ca şi copii mici, erau stările cele mai intense!), cu toţii suntem în grade variate de acidoză, cu variate simptome tip autist – aşa încât putem înţelege destul de bine care este condiţia prezentă a fiinţei umane.

Vestea cea bună este că această condiţie poate fi depăşită!
Ea este doar o „provocare" pe drumul evoluţiei fiinţei umane!
Se cunoaşte faptul că, cu cât o provocare este mai intensă, cu atât rezultatul obţinut după trecerea provocării este mai satisfăcător.
Numai în situaţii de mare criză este mobilizată puterea de luptător a fiinţei umane şi ies la iveală resurse necunoscute, uimitoare, care îi arată încă o dată caracterul magic al fiinţei sale.

De aceea, este bine să înţelegem situaţia de fapt aşa cum este ea în prezent, fără reacţii emoţionale, judecăţi sau critici.
Ci pur şi simplu, descriind-o în termeni de „problemă dată" (un profesor de matematică înţelept mi-a spus că definirea clară a unei probleme reprezintă jumătate din soluţia acelei probleme)
Iar pornind de la datele problemei – să încercăm să formulăm o soluţie – la fel de coerentă şi simplă, precum definirea problemei.

Am văzut că drumul spre îmbolnăvire trece prin câteva etape:

1) slăbirea genetică a sistemului endocrin (transmiterea de la generaţiile anterioare a slăbiciunii suprarenalelor şi rinichilor)
2) slăbirea continuă a suprarenalelor şi rinichilor prin expunerea la stres continuu
3) încărcarea toxică a sistemului limfatic – cu acidoză metabolică

Corpul omenesc este doar o grămadă de miliarde de celule, deservite de două fluide importante: sângele (alcalin) şi limfa (acidă).

Intervenind la nivelul celor două fluide – aflate în permanentă mişcare şi schimbare – putem influenţa totalitatea celulelor din organism şi putem să stimulăm treptat, progresiv, procesul de curăţenie, de vindecare şi refacere, procesele de hrănire şi întărire a celulelor, permiţând corpului fizic o funcţionare normală.

Aşadar, cele două COMPONENTE ESENŢIALE ale demersului de întoarcere spre starea de sănătate sunt:

1) ALIMENTAŢIA (NUTRIŢIA)
Şi

2) DETOXIFIEREA (ELIMINAREA TOXINELOR).

VINDECAREA ORGANISMULUI ESTE UN PROCES EXTREM DE SIMPLU.

Odată ce am înţeles funcţionarea, la nivel simplu, a organismului, odată ce am realizat modalitatea în care acesta se îmbolnăveşte – putem să folosim căile descrise pentru a urma procesul de refacere.

În toate strategiile de tratament se urmăresc cele două direcţii fundamentale – alimentaţia şi detoxifierea.

Fiecare strategie are aspecte multiple, complexe, pe care le vom discuta parţial în prezenta poveste – dar pe care le vom detalia mult mai mult în viitoarea noastră carte.

Prezenta poveste se doreşte doar o introducere cât mai simplă, cât mai uşoară, cât mai informativă – despre ceea ce se întâmplă, aşa cum am înţeles noi până în prezent. Scopul ei este strict educativ, iar pentru tratamente individualizate, sunt necesare consultaţiile personale la cabinet.

Capitolul 5 – Alimentaţia (nutriţia)

Vom prezenta doar câteva considerente generale despre această temă atât de importantă, de provocatoare şi de cauzatoare de controverse. Din nou, menţionăm că vom prezenta înţelegerea şi punctul nostru de vedere cu privire la acest subiect, aşa cum a reieşit mai ales din experienţa personală, dar şi din studiul teoretic al nutriţiei de peste 20 de ani.

Este important să menţionăm că suntem crescuţi cu alimentaţie „tradiţională" – adică mâncare gătită, zilnic, din care nu lipsea carnea, lactatele, ouăle, legumele şi fructele. Iar dulciurile reprezentau bucuria şi „consolarea" zilnică, după absenţa părinţilor sau pentru că am fost cuminţi şi am mâncat tot din farfurie.

Am aflat, prin proprie experienţă şi prin încercări/eliminări/testări că multe dintre „adevărurile" alimentaţiei noastre erau false. Mult timp am crezut că mâncăm „sănătos" (deşi starea de sănătate a corpului fizic ne indica că „ne înşelăm" amarnic!)

1) Am aflat că mâncarea gătită nu ne face bine. Prepararea termică a alimentelor „le omoară", distruge multe dintre structurile importante, le transformă adesea în deşeuri. De multe ori ne simţeam slăbiţi, somnolenţi sau depresivi după masă – dar căutam explicaţiile mereu în alte părţi.
2) Am aflat că lactatele, carnea şi ouăle – produc acidoză, mucus şi îngreunează exagerat organismul. Indiferent de modul de preparare, de combinaţia cu legume sau salate, indiferent de momentul zilei sau de pauzele de post – aceste tipuri de alimente ne fac rău. Ne iau din energie şi ne încarcă cu reziduuri şi deşeuri
3) Am aflat că uleiurile prelucrate, în special cele prelucrate termic şi apoi folosite pentru prepararea mâncărurilor gătite – blochează efectiv limfaticele şi aparatul urinar. Cea mai severă criză de infecţie urinară suferită vreodată a apărut după o perioadă de consum zilnic, timp de circa 7 zile, de „prăjeli" la baia de ulei (doar o dată pe zi). Şi episoadele s-au repetat de fiecare dată, la expunerea pe 2-3 zile la prăjeli (din păcate, realizată în timpul unui regim macrobiotic, pe care noi îl consideram „sănătos"!).

4) Am aflat că organismul aflat în acidoză, deja intoxicat cu deşeuri – NU mai poate digera şi folosi nucile, alunele şi nici un fel de seminţe concentrate (dovleac, floarea soarelui, in sau susan). Adesea apăreau cârcei şi contracturi musculare, precum şi mucus nazal în cantitate crescută, după consumul de astfel de alimente (pe care le tot foloseam, considerându-le „sănătoase"!). Da, pot fi sănătoase, dar numai pentru un organism sănătos, care le poate digera – NU pentru unul aflat în acidoză!
5) Am aflat că toate felurile de amidon – făina şi produsele din făină (pâine, covrigi, patiserie, paste făinoase etc), orezul, orice fel de cereală fiartă, leguminoasele fierte – soia, năut, fasole, mazăre, linte – şi produsele lor) – produc acidoză. Frecvent aveam arsuri gastrice sau disconfort intestinal după consumul lor, dar mereu găseam alte explicaţii.
6) Am aflat că dacă mâncam mâncare gătită şi consumam fructe ÎNTRE mese, ne simţeam foarte foarte rău – apăreau gaze intestinale, crampe, balonări şi probleme de scaun. Am pus iniţial vina pe fructe, că ne fac rău – şi în multe cărţi medicale fructele sunt incriminate în a produce gaze, fermentaţie, a stimula producţia de fungi tip Candida şi a accentua eliminările de mucus. Ulterior am aflat că fructele ajută, de fapt, organismul, să elimine toxinele. Ce nu ştiam noi era faptul că mâncarea gătită, proteinele, dar şi amidoanele şi legumele gătite stagnau în stomac ore întregi (6 ore şi mai mult) şi dacă introduceam fructe chiar şi la 2-3 ore după masă, acestea se amestecau cu mâncarea aflată încă în stomac – şi de aici începeau problemele.
7) Cât timp am mâncat mâncare gătită – am descoperit că pierdeam zilnic cantităţi uriaşe de energie: cu procuratul mâncării (cumpărăturile), cu gătitul (câte 1-2 ore minim pe zi în bucătărie, pentru mesele principale), cu digestia (somnolenţă şi slăbiciune ore bune după mâncare), cu eliminarea (constipaţie şi manevre de eliminare, care consumau timp) şi cu spălatul vaselor. Practic, toată ziua nu era dedicată decât cumpărării, gătitului, mâncatului, digestiei şi curăţeniei/eliminării. Ca să nu mai menţionăm faptul că mereu ne era foame, că starea de „umplere" după o masă dura cel mult 1-2 ore, şi apoi ni se făcea foame, iar am fi mâncat sau ronţăit ceva. Şi pentru a ne

simţi „sătui", era nevoie de cantităţi impresionante de mâncare, care să ne „umple", să ne dea senzaţia de „plin" – inclusiv cu dieta noastră macrobiotică (în care, de multe ori, nu ne ajungea o farfurie plină de orez, năut, salată şi alte amestecuri de cereale cu legume).

ERA CEVA FOARTE ÎN NEREGULĂ cu alimentaţia noastră – şi nu reuşeam să înţelegem ce anume.

Am trecut prin multe diete şi regimuri, de la regimul vegetarian (tip post ortodox), dar cu mâncare gătită, desigur, până la regimul macrobiotic, la regimul raw vegan (dar cu nuci, alune, uleiuri – conform reţetelor, şi cu multe legume, mai multe decat fructe) şi până la postul cu sucuri de legume şi fructe (regimul Gerson) şi postul cu apă.

Nici alimentaţia normală, nici unul dintre regimurile încercate nu ne-a făcut să ne simţim mult mai bine.

Şi mai ales, nu ne-a ajutat să înţelegem – CE NI SE ÎNTÂMPLĂ?

Ce face mâncarea în corpul nostru?

De ce ne face rău orice mâncăm?

Sunt zeci de cărţi de nutriţie pe piaţă. Sunt mii de specialişti în nutriţie. Fiecare are câte o mică explicaţie, fiecare a descoperit câte o mică piesă din „puzzle"-ul reprezentat de fiinţa umană.

Dar fiecare are atâta confuzie şi atâtea nelămuriri – pentru că nici unul dintre specialişti nu a trecut personal printr-un proces de vindecare, detoxifiere, regenerare, revigorare – şi apoi să-l împărtăşească celorlalţi.

Cu toţii predau noţiuni învăţate în cărţi.

Care NU FUNCŢIONEAZĂ în practică (sau funcţionează doar parţial sau temporar).

Dorim să vă împărtăşim ce am aflat din propria noastră experienţă de până acum, legată de alimentaţie. Cu riscul ca şi propria noastră explicaţie şi viziune să fie parţială şi fragmentară. Dar starea de bine pe care o trăim în prezent ne arată clar că suntem pe un drum mult mai bun decât cele pe care am trecut, deja.

Starea de sănătate a corpului fizic omenesc depinde de „combustibilul" pe care acesta îl primeşte.

La o maşină bună şi scumpă nu v-aţi gândi să puneţi în rezervorul de benzină decât un combustibil de cea mai bună calitate. Dacă aţi pune ulei sau nisip în rezervorul de benzină, există o şansă foarte mare să „înecaţi motorul" şi maşina să nu mai funcţioneze deloc.

La fel şi fiinţa umană – are o anumită structură şi necesită un anumit tip de combustibil pentru a funcţiona optim.

Partea interesantă este că omul poate funcţiona şi cu un combustibil de foarte proastă calitate, o perioadă de timp, dar se observă evidente semne de degradare a structurii sale fizice: îngrăşare, îmbătrânire, degradare şi boală (este minunat acest corp omenesc care poate realmente supravieţui cu deşeuri!)

Menţionam către începutul poveştii noastre că structura fizică a omului este o structură be bază de carbon. Adică acest element chimic este majoritar în structura atomilor care alcătuiesc miliardele de celule ale corpului omenesc.

Şi pentru întreţinerea unei structuri bazate pe carbon, avem nevoie, desigur, de substanţe corespunzătoare – şi anume carbohidraţi.

Sau, cu alte cuvinte – zaharuri.

Fiinţa umană NU este o structură bazată pe azot (deşi în aerul pe care îl respirăm şi în corpul nostru există mici cantităţi de substanţe care conţin azot). De aceea, nu are nevoie de compuşi pe bază de azot (adică – proteine) pentru a funcţiona optim.

Da, aţi înţeles bine această afirmaţie.

Organismul omenesc NU are nevoie de proteine pentru a funcţiona.

Are nevoie de aminoacizi – care sunt elemente ce intră în structura proteinelor (din care proteinele sunt formate).

Ca să poată folosi aminoacizii din proteine (animale – carne, lactate, ouă sau vegetale – soia, fasole, năut, mazăre, seminţe) – organismul trebuie să pună în funcţiune multiple mecanisme de digestie, absorbţie şi eliminare a reziduurilor – care consumă enorm de multă energie. Astfel încât digestia proteinelor consumă mai multă energie decât beneficiul adus de aminoacizii primiţi.

Iar aminoacizii sunt folosiţi DOAR pentru refacerea structurii organismului (NU pentru furnizarea de energie).

Aminoacizii NU sunt surse de energie. Sunt necesari pentru refacerea STRUCTURII deteriorate a organismului (a celulelor).

Şi nu mi se pare eficient ca organismul să-şi consume excesiv de multă energie pentru a obţine aceşti componenţi din proteine.

Este împotriva legii naturii (efecte maxime cu eforturi minime), dar în concordanţă cu legile societăţii „civilizate" (cât mai mult efort în zadar şi inutil).

De unde luăm totuşi aminoacizii de care are nevoie organismul nostru, pentru a-şi reface structurile degradate?

Orice obiect şi aliment care are o structură, are în compoziţia sa aminoacizi, adică elementele din care sunt compuse proteinele. Adică TOATE fructele au în structura lor aminoacizi.

La fel şi TOATE legumele.

Combinaţiile bune între fructe şi legume pot asigura organismului nostru toţi aminoacizii de care are nevoie pentru a-şi îndeplini funcţiile zilnice.

Acest lucru este cunoscut şi aplicat practic de foarte mulţi dintre cei care aplică dietele vegane, fructariene, raw-vegane sau vegetariene. Sunt milioane de oameni în lume, care contrazic prin alimentaţia lor zilnică şi starea lor bună de sănătate – toate teoriile medicale şi nutriţionale moderne, care susţin necesitatea unei cantităţi de proteine zilnice, adusă din produse animale.

Aminoacizii din fructe şi legume pot fi absorbiţi şi folosiţi cu cheltuială minimă de energie – de aceea fructele şi legumele proaspete reprezintă hrana optimă pentru fiinţa umană care doreşte să-şi păstreze starea de sănătate.

Contrar tuturor teoriilor nutritive şi medicale moderne – pentru a funcţiona corespunzător – corpul omenesc NU are nevoie atât de mult de proteine, cât MAI ALES de carbohidraţi.

Carbohidraţii reprezintă sursa de energie optimă pentru întregul organism uman. Celulele nervoase, celulele creierului se hrănesc EXCLUSIV cu carbohidraţi simpli (tip glucoză sau fructoză).

Aşadar, zaharurile, carbohidraţii DE BUNĂ CALITATE ar trebui să reprezinte baza dietei umane (nu ne referim la sucroză – care este un carbohidrat simplu din zahărul rafinat, obţinut prin prelucrarea trestiei sau sfeclei de zahăr – şi vândut în toate magazinele sub formă de

cristale albe mici – foarte asemănătoare cu pulberile din droguri – doar că sunt „legale"!)

În Natură există carbohidraţi simpli (care pot fi digeraţi şi absorbiţi cu uşurinţă) – dintre aceştia cei mai cunoscuţi fiind glucoza (din vegetale), fructoza (din fructe) şi galactoza (din lapte). Numai copii pot digera şi absorbi galactoza, până în jurul vârstei de 3-4 ani (sunt teorii diferite, care spun că ar fi posibilă absorbţia şi după această vârstă – dar practica le-a infirmat).

Dintre aceste zaharuri, fructoza trece prin difiuziune directă în celule, adică este folosită direct, fără intermediul insulinei, adică fără consum de energie din partea organismului.

Glucoza este şi ea folosită bine, dar este nevoie de intervenţia insulinei şi a altor mecanisme, pentru a realiza digestia şi absorbţia. Toate aceste mecanisme consumă energie.

Repetăm afirmaţia noastră, că în Natură, cele mai importante procese sunt cele care produc un efect maxim, cu consum minim de energie.

Doar aceste tipuri de procese pot menţine un sistem în echilibru.

Dacă ne uităm în jurul nostru, vom descoperi că acest principiu funcţionează pretutindeni în lumea vegetală şi animală care nu a fost influenţată de intervenţia omului.

Omul este singura fiinţă care a inventat consumul maxim de energie, pentru un efect minim – cu alte cuvinte – RISIPA de energie. Şi a devenit maestru din a realiza acest lucru în toate domeniile vieţii lui, inclusiv alimentaţia.

Carbohidraţii complecşi sunt zaharuri existente în natură sub formă de amidon sau celuloză. Amidonul se găseşte cel mai frecvent în făinurile din cereale, în cartofi, porumb şi leguminoase (fasole, soia etc). Amidonul are o formulă complexă, care pentru a fi digerată şi absorbită, trebuie prelucrată timp îndelungat în tubul digestiv. Cu un foarte mare consum de energie.

De aceea, după o masă bogată în amidon (pâine, paste făinoase, orez, mămăligă, cartofi etc) apare o stare de somnolenţă prelungită – care poate dura câteva ore bune. Corpul nu mai are energie pentru funcţionarea sa, întrucât toată energia este consumată de procesul de digestie al amidonului. Celebra siesta de după amiază a popoarelor

mediteraneene, mari consumatoare de amidon (pizza, paste, lasagna etc), dar şi somnolenţa celebră a marilor mâncători de cartofi (popoarele germanice) arată efectul devastator al consumului unor mâncăruri care solicită la maxim efortul digestiv al organismului.

Nu putem spune despre carbohidraţii complecşi (amidonul) că sunt mai rele sau mai bune decât carbohidraţii simpli.

Putem doar să vă oferim dovada practică a consumului mare de energie pe care organismul îl are cu digestia lor.

Vorbeam despre efortul maxim cu efect minim. Acesta se întâmplă atunci când se consumă alimente bogate în amidon.

Şi despre efortul minim cu efect maxim. Acesta se întâmplă la consumul de fructe.

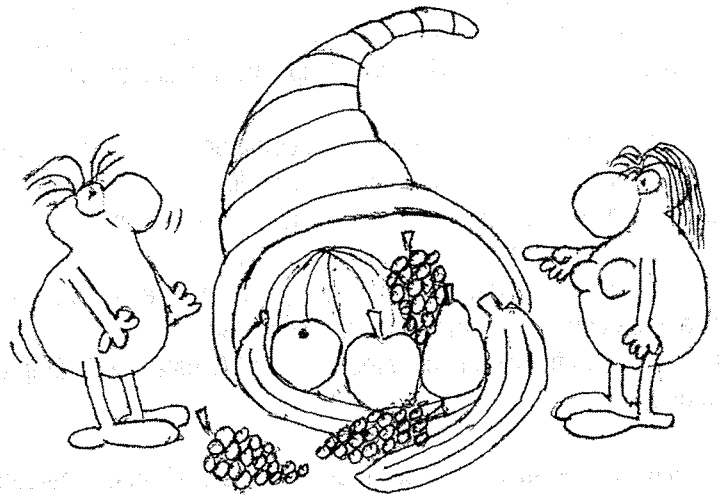
Nu este nevoie să credeţi cuvintele expuse mai sus. Încercaţi în practică următorul test.

Într-o zi, mâncaţi de dimineaţa până seara alimente bogate în amidon: dimineaţa, pâine cu orice sau lapte cu cereale, la prânz – paste, sau pizza, sau orice masă servită cu pâine, iar seara, un pilaf de orez cu legume, sau orice combinaţie de grâne cu leguminoase (fasole cu orez, de ex). Şi observaţi care este energia în cursul acestei zile, cum se simte corpul fizic, cum funcţionează mintea, gândirea, atenţia, concentrarea, care este starea emoţională pe care o aveţi, cum interacţionaţi cu oamenii din jurul dv.

Iar în ziua următoare, mâncaţi toată ziua NUMAI fructe: dimineaţa, pepene verde sau galben, pe săturate. La prânz, un platou din fructe – cele mai dulci şi mai bune găsite pe piaţă: banane, pere dulci, kaki sau persimon, mango copt şi dulce, cele mai dulci portocale şi mandarine, ananas etc. Iar către seară, struguri negri şi dulci, cât intră în stomac, puteţi servi de 2-3 ori (către seară ni se face mai foame, de obicei, şi suntem tentaţi să mâncăm mai mult).

Şi observaţi care a fost energia acestei zile, cum a funcţionat mintea şi care a fost starea emoţională.

Şi din experienţa personală, puteţi să decideţi direct ce anume „îi priieşte" în mod deosebit organismului nostru.



Din păcate, TOATE produsele animale: carnea, lactatele şi ouăle, dar şi o serie de produse vegetale, bogate în proteine, precum leguminoasele (soia, fasolea, mazărea, năutul, lintea) şi seminţele (caju, alune, nuci) – produc ACIDOZĂ în cursul procesului de digestie.

Întrucât toate aceste produse, pentru a fi consumate – TREBUIE PRELUCRATE TERMIC. Cu câteva mici excepţii, nu prea putem mânca în stare „crudă" nimic din proteinele animale, vegetale sau grâne.

Combinaţiile dintre proteine şi amidon, plus uleiuri şi eventual zaharuri artificiale (celebrele plăcinte cu brânză, cu carne, pizze sau lasagna) – sunt cele mai mari producătoare de acidoză dintre toate produsele alimentare.

Întrucât majoritatea oamenilor (şi adulţi şi copiii) se găsesc deja într-o stare avansată de acidoză, de la primii paşi pe Pământ, în corp fizic – majoritatea nu mai pot consuma produsele bogate în proteine, fără a-şi accentua acidoza deja existentă.

De aceea vedem atâta ţesut gras la copii şi adulţi, vedem atâtea burţi mărite, atâtea feţe şi corpuri deformate de grăsime – care nu este decât efortul organismului de a neutraliza acidoza.

Oamenii moderni NU AU NEVOIE DE PROTEINE sau AMIDON.

PROTEINELE şi AMIDONUL din dietă reprezintă doar obişnuinţe alimentare dăunătoare, nu mult diferite de intoxicaţia cu tutun şi alcool.

Este o declaraţie şocantă, dar experienţa noastră personală a probat validitatea acesteia.

Dar grăsimile? Uleiurile „sănătoase" pe care se presupune că organismul şi creierul nostru ar trebui să le folosească?

Am constatat cu multă îngrijorarea intoleranţa crescândă a organismului nostru la consumul diferitelor seminţe (dovleac, floarea soarelui, chiar şi susan). În ultimii ani, după consumul unui pumn de seminţe de dovleac, aveam nişte cârcei şi tetanii care durau 4-6 ore, trezindu-mă noaptea din somn, în dureri înfiorătoare. După consumul de migdale sau nuci, mă trezeam cu spasm în gât şi dificultăţi de înghiţire. Am remarcat la un moment dat că nu mai puteam mânca nici măcar seminţe de susan sau de in, despre care ştiam (din cărţi) că ar fi benefice şi ar conţine multe minerale. Dar corpul meu contrazicea toate cărţile – şi deşi se împotrivea din răsputeri consumului de seminţe – am tot continuat să-l alimentez cu ele – până am reuşit să înţeleg ce mi se întâmplă şi m-am oprit.

Aceeaşi experienţă am avut-o cu orezul brun fiert sau cu alte grâne fierte (hrişcă, quinoa, paste din orez etc), dar şi cu leguminoasele (soia, fasole, mazăre, năut). Toate au reprezentat componente importante în dieta mea – şi toate declanşeau reacţii evidente de slăbiciune, somnolenţă, uneori arsuri la stomac, după consumul lor. Dar am continuat să le consum, deşi observam reacţia de respingere pe care corpul o avea, după fiecare masă.

Am ajuns să mă simt mult mai bine când NU MÂNCAM nimic, corpului îi era foarte bine fără mâncare o mare parte din zi. Dar apărea senzaţia de foame (toate celulele aveau nevoie de combustibil!) – şi după primele înghiţituri, indiferent ce fel de mâncare gătită consumam, începeam să mă simt rău.

Am experimentat direct pe corpul meu efectul negativ al uleiurilor (indiferent că erau presate la rece sau prelucrate termic), al amidonului (din toate produsele de panificaţie, din orez, mămăligă, paste sau cartofi), al leguminoaselor şi al seminţelor de toate felurile.

După consumul de proteine animale (de exemplu peşte sau fructe de mare), starea de somnolenţă şi de pierdere de energie era de 10 ori mai intensă decât la consumul de amidon (orez sau paste). Ca şi tulburările de digestie şi eliminare ulterioare (gaze, dureri abdominale, constipaţie).

Lactatele sau ouăle, ocazional consumate, produceau cantităţi impresionante de mucus (mi se înfunda nasul la 30 minute după consumul celei mai mici cantităţi de lactat) şi mă constipau. Iar ocazional produceau reacţii alergice pe piele, cu erupţii şi mâncărimi.

În cărţile vechi de homeopatie de prin anii 1800 se scria despre efectele „secundare" ale laptelui de vacă (şi lactatelor): produc mucus, migrene, alergii şi constipaţie.

Şi nu este recomandat în nutriţia adulţilor (în nici o altă specie de pe pământ, adulţii nu mai consumă lapte!).

Dar industria alimentară modernă inundă pieţele alimentare cu reclame despre efectele benefice ale lactatelor.

Ca şi cum toată experienţa medicilor din trecut (mari observatori clinici) nu a însemnat absolut nimic!!!

Oamenii care preferă lactatele se „leagă" emoţional atât de tare de consumul acestora, încât pur şi simplu ignoră reacţiile corpului fizic la aceste alimente. Ignoră creşterea în greutate, mirosul urât al gurii, nasul şi sinusurile pline de mucus, durerile de cap şi ameţelile, somnolenţa şi stările de slăbiciune, confuzia mentală şi iritabilitatea, erupţiile pe piele şi alergiile de toate felurile, transpiraţia urât mirositoare, extinderea ciupercilor pe piele şi a Candidei în tot tubul digestiv şi multe alte reacţii neplăcute.

Acidoza ţesuturilor, produsă de încărcarea toxică a limfaticelor, în special la nivelul creierului este însemnată, atât la nivelul populaţiei, cât şi la nivelul celor care vând produse improprii consumului uman.

Dacă intraţi într-un supermarket – toate rafturile încărcate de cutii şi ambalaje, cu variate combinaţii sofisticate de alimente – sunt doar deşeuri pentru organismul omenesc. Sunt special create pentru a îmbolnăvi treptat corpul şi a-l degrada cât mai rapid – astfel încât la 70 de ani cel mult să părăsească planul fizic.

Bine! Bine! Veţi spune după ce veţi citi cele de mai sus.
Şi noi ce vom mai mânca?

Avem ce mânca!

În primul rând – fiinţa umană NU are nevoie de foarte mult pentru a-şi menţine corpul omenesc în stare de sănătate şi funcţionare. Conform principiului Naturii de efort minim cu efect maxim – este nevoie doar de câteva alimente nutritive, bine folosite de organism, care să asigure tot ceea ce are acesta nevoie – pentru a ne menţine în stare de sănătate.

Uriaşa industrie alimentară, cu milioane de restaurante şi supermarket-uri s-a dezvoltat exagerat şi alimentează pofte exagerate pentru milioane de oameni – flămânzi şi supraalimentaţi. Da, aţi înţeles bine – este un paradox.

Toţi oamenii supraponderali sau cu depozite de grăsime – sunt supraalimentaţi şi FLĂMÂNZI, în acelaşi timp.

Celulele corpului lor mor de foame, pentru că nu primesc combustibilul de care au nevoie. În schimb, muncesc pe rupte pentru neutralizarea deşeurilor pe care le primesc, sintetizând grăsimi care să neutralizeze efectul devastator al acidozei (rezultate prin digestia alimentelor deşeu, a proteinelor, lactatelor şi tuturor alimentelor preparate şi semi-preparate).

În al doilea rând, Natura ne-a furnizat dintotdeauna alimentele cele mai simple, mai uşor de digerat şi mai complet de folosit de către organismul omenesc: fructele şi legumele.

În fiecare anotimp, în fiecare loc de pe glob – există zeci şi sute de varietăţi de fructe şi legume, ce pot ajuta corpul omenesc să trăiască şi să-şi menţină celulele sănătoase. Globalizarea are şi o mulţime de aspecte bune (fiecare proces are şi partea lui pozitivă!): în magazinele noastre găsim fructe şi legume din toate ţările, aflate în sezon în ţara respectivă.

Chiar dacă în procesul cultivării multor fructe şi legume sunt folosite substanţe chimice în diverse scopuri – totuşi atât la fructe, cât şi la legume mare parte din aceste substanţe se concentrează la nivelul cojii (este mecanismul de apărare pe care Natura l-a pus la dispoziţia tuturor fiinţelor vii). Îndepărtarea cojii la fructe şi legume şi consumul

doar al miezului – reprezintă o soluţie bună pentru cei care nu pot consuma fructe şi legume organice, bio – ci doar pe cele existente în magazine.

Cu cât procentul de fructe şi legume crude, nepreparate termic, din alimentaţie este mai mare, cu atât organismul respectiv se va simţi mai bine şi mai „nutrit".

Dacă veţi consuma peste 50% fructe crude – veţi observa şi un alt efect important al acestor alimente excepţionale – efectul de drenaj şi detoxifiere al sistemului limfatic.

În special fructele cu efect astringent, precum lămâile, citricele şi strugurii – au acest efect de curăţenie limfatică – subliniat de specialiştii reputaţi ai lumii (dr Robert Morse).

Cu cât procentul de alimente gătite este mai mic, cu atât efortul de digestie al organismului este mai mic.

Ideal ar fi să puteţi consuma în prima parte a zilei doar fructe (dimineaţa şi prânz), eventual o salată de legume crude după-amiază şi către seară o masă gătită (supă, ciorbă, sau legume gătite la abur, sau cât mai dietetic).

Pentru masa de dimineaţă, vă recomandăm şi alte variante: o combinaţie super-energizantă dintr-un fruct foarte dulce (banană foarte coaptă, mango foarte copt, sau vara piersică, caisă sau pară foarte coaptă şi dulce) şi frunze verzi (salată, spanac, rucola, pătrunjel etc), cu puţină apă, într-un blender.

Noi numim această combinaţie „smoothie verde" sau „green smoothie" – adică un amestec verde dulce (gustul dulce al bananei şi cel amărui al salatei se combină excelent – încercaţi!)

Puteţi folosi această combinaţie şi la copii, în loc de iaurtul sau laptele de dimineaţă – şi puteţi varia gustul adăugând şi alte fructe în combinaţie – căpşuni, sau alte fructe de pădure, sau orice alte arome atractive pentru copii (vanilie, cocos, scorţişoară sau cacao bio). Efectul energizant al băuturii va fi apreciat deopotrivă de adulţi şi de copii, la un loc.

Avem experienţă de o viaţă în testarea diferitelor regimuri de alimentaţie.

În decursul anilor, am încercat diferite variante de mic dejun, în combinaţii multiple – de la clasicele sendvişuri cu brânză şi salam, până la combinaţiile de lapte cu cereale, sau fulgi de ovăz fiert cu

fructe. Ştim despre efectele tuturor combinaţiilor folosite în alimentaţia umană – şi le-am observat prin degradarea în timp a propriului organism.

De aceea putem recomanda varianta de combinaţie „green smoothie", care a readus starea de bine în zilele noastre de lucru – şi care are efect vizibil pe refacerea şi regenerarea organismului şi pe starea lui de bine.

Am studiat intensiv nutriţia din zecile de cărţi existente pe piaţă şi prin participarea la multiple cursuri şi stagii de formare. Dar am învăţat mult mai multe din încercările directe a varii tipuri de diete şi regimuri alimentare, remarcând efectele fiecărui tip de aliment asupra organismului şi funcţionării sale.

Dr. Robert Morse, naturist şi specialist în nutriţie şi detoxifiere din Florida, USA, este persoana cu cea mai îndelungată experienţă practică în domeniul alimentaţiei umane – care a reuşit să ne clarifice atât teoretic, cât şi practic, detalii legate de alimentaţie şi starea de nutriţie a organismului. Datorită doctoratului în biochimie, dr. Morse a putut să explice detaliat şi clar importanţa alimentaţiei crude, cu fructe şi legume, pentru fiinţa umană. Iar experienţa lui de peste 40 ani în vindecarea unor boli grave, cu ajutorul dietei – a fost elementul determinant în acceptarea lui ca profesorul nostru din prezent.

Desigur că puteţi alege să vă alimentaţi în orice fel doriţi şi să nu ţineţi seama de opinia enunţaţă în povestea noastră. Dar dacă aţi ales să citiţi această carte, înseamnă că sunteţi cu adevărat interesaţi să aflaţi „şi alte puncte de vedere".

Desigur că vă puteţi conforma „tradiţiilor" alimentare ale poporului din care faceţi parte – care sunt doar standarde fixe, ce încearcă să impună oamenilor „linii directoare" de comportament.

Desigur că puteţi să „cădeţi" în ispita poftelor minţii – şi să consumaţi orice, oricât şi oricând.

Suntem fiinţe umane care avem multiple experienţe şi este important să încercăm de toate, inclusiv băuturi acidulate, alcool şi ţigări – şi să observăm ce reacţii are corpul nostru după consumul lor.

Dacă vă simţiţi bine, puternici, energizaţi şi plini de viaţă după consum de gogoşi, îngheţată, plăcinte sau alte delicii dulci – puteţi continua să le consumaţi fără nici o problemă, după pofta inimii.

Puteţi avea o alimentaţie echilibrată, din fructe şi legume crude şi puţin prelucrate termic, şi ocazional – să vă întoarceţi la vechile obiceiuri alimentare – şi să vă „delectaţi" cu câte o „bunătate" super-preparată şi super-combinată.

În aceste condiţii, acidoza temporară provocată de un abuz ocazional va putea fi rezolvată rapid şi corpul să fie menţinut în stare de sănătate.

Dacă sănătatea dumneavoastră este precară, suferiţi de multiple afecţiuni şi acidoza este instalată de ani de zile (aveţi deja şi probleme articulare, care indică o acidoză de peste 20 ani a organismului), atunci dieta dumneavoastră trebuie să fie foarte corectă, cu folosirea alimentelor care aduc energie organismului şi consumă foarte puţin cu procesul de digestie.

Dr. Robert Morse spune că este nevoie de 2-3 ani minim de consum de alimente vii, fructe şi legume, şi foarte puţin legume prelucrate termic, pentru a putea echilibra o acidoză de lungă durată, pentru a-i permite organismului să se reechilibreze şi procesului de vindecare/detoxifiere să se producă.

Mai există câteva aspecte foarte importante legat de „alimentaţia" organismului – în afară de hrana prin alimente:

1) aportul de apă de bună calitate

Există discuţii fără sfârşit legate de calitatea apei pe care o bem şi a apei cu care ne spălăm. Vă povesteam despre măsurătorile de pH făcute apelor care există pe piaţă şi despre identificarea a numeroase ape „acide". Apa cea mai bună de băut este apa proaspătă de izvor. Pentru că în oraşele noastre nu este disponibilă această apă, varianta folosită este cea din sticlele de plastic. Întrucât apa „are memorie", după cum bine au demonstrat cercetătorii japonezi (Masaru Emoto este celebru pentru fotografiile sale făcute cristalelor de apă îngheţată, după expunerea la diferiţi stimuli) – oamenii au la dispoziţie un „instrument" minunat de refacere a structurii apei – binecuvântarea! Cuvintele bune, de mulţumire şi recunoştinţă, adresate apei din paharul (de sticlă) înainte de consum şi savurarea apei gură cu gură, apreciindu-i gustul şi

efectul benefic asupra organismului – determină o modificare fundamentală a calităţii acestei băuturi.

2) aportul de aer curat (de oxigen), mişcarea în aer liber

Omul poate trăi 10 zile fără apă, aproape 2 luni fără mâncare, dar doar 3-5 minute fără aer. Aşa încât respiraţia, aportul de aer curat şi proaspăt – reprezintă un proces chiar mai important decât alimentaţia cu mâncare. Slăbirea suprarenalelor, cu reacţia permanentă la stres şi sedentarismul prelungit la oamenii moderni determină o respiraţie superficială şi nesatisfăcătoare pentru organism. Mulţi dintre orăşeni, când merg la munte în concediu, au ameţeli intense în primele 1-2 zile, întrucât aerul de munte este „prea tare" pentru organismul lor, obişnuit cu cantităţi foarte mici de oxigen. Aerul din oraşe este un aer „acid", impregnat cu reziduuri şi dioxid de carbon, astfel încât respiraţia este un proces care accentuează acidoza generală a organismului, indusă de alimentaţia excesiv proteică şi de alimentele preparate termic.

Plimbările în parcuri, în zone cu verdeaţă – reprezintă o „salvare" pentru orăşeni, la fel şi evadările cât mai dese la munte sau la mare, zone în care Natura îşi menţine în funcţiune procesele de auto-reglare, şi parametrii necesari vieţii, la valori optime.

3) mişcarea fizică – aportul de energie vibratoare

Exerciţiile fizice, care prilejuiesc atât o accelerare a respiraţiei, cât şi o mai bună circulaţie a sângelui şi sistemului limfatic – reprezintă o altă sursă importantă de energie pentru organismul omenesc. Mişcarea fizică determină circularea de energie la multiple niveluri. Chiar dacă sportul în exces este un producător de acizi la nivelul muşchilor (celebrul acid lactic care poate produce febra musculară), totuşi mişcarea fizică moderată, zilnică, în aer curat, reprezintă o sursă de tonifiere pentru majoritatea oamenilor.

Uitaţi-vă la copii de până la 7 ani, care au nevoie de ore bune de mişcare, sacrificând fără probleme câte o masă sau gustare, pentru plăcerea alergatului pe un câmp verde, după un cerc sau o minge!

Adulţii au uitat de plăcerea resimţită după o mişcare de calitate – dar o pot redescoperi după o oră de înot, sau după un meci de tenis sau de fotbal, după o alergare pe malul mării sau un tur cu bicicleta într-o zonă liniştită.

4) expunerea la soare

Fiinţele umane sunt fiinţe de lumină, se spune în majoritatea scrierilor spirituale importante. Putem interpreta această sitagmă în diferite feluri – inclusiv „la propriu", pentru că în interiorul celulelor omeneşti există o serie de organite numite mitocondrii, care sunt principalele uzine producătoare ale energiei celulei. În aceste organite, se manipulează permanent substanţe pe bază de fosfor, care sunt sursă de energie pentru organism. Fosforul este....lumină! aşa cum ştiu toţi cei care admiră licuricii noaptea în pădure. Aşadar, în „inima" celulelor noastre – în FIECARE dintre celulele noastre, există „lumină"!

Soarele este cel ce trimite razele sale încălzind şi menţinând viaţa în toate făpturile vii aflate în corp fizic de pe Pământ. Oamenii au nevoie de soare. Iniţial, oamenii au trăit numai în jurul tropicelor. Înmulţirea lor şi căutarea altor zone de locuit i-a făcut să migreze pe distanţe foarte mari de la tropice şi să locuiască în climatele reci nordice. Dar în ADN-ul fiecărui om rămâne dorinţa de soare şi de căldură – pe care au încercat să o înlocuiască prin foc (şi alimentele preparate prin foc). Dar efectul asupra corpului fizic al focului (şi alimentelor preparate prin foc) este un efect de degradare, de îmbătrânire şi degenerare.

Corpul nostru are nevoie de alimente vii şi de soare, în doze moderate, pentru a funcţiona eficient şi a rezista o perioadă fizică mai lungă.

Expunerile prea mari la soare pot fi dăunătoare, dar dozele moderate sunt benefice şi susţinătoare ale vieţii.

Nu pot fi înlocuite de substanţe chimice tip vitamina D sintetică – care nu fac decât să accentueze acidoza deja existentă în organism.

5) absorbţia prin piele a diferitelor substanţe (mai ales din cosmeticele folosite zilnic)

Nu putem pune pe pielea noastră şi în părul nostru ceva ce nu am mânca.

Pielea noastră realizează aceeaşi absorbţie ca şi tubul nostru digestiv. Orice punem pe piele, intră în corpul nostru şi îl afectează în acelaşi mod ca orice intră în gura noastră.

Produsele cosmetice moderne sunt un exemplu grăitor despre „aşa nu!" Întreaga industrie cosmetică modernă nu face decât să promoveze otrăvuri ridicate la rang de „produse de lux" – care treptat, în timp, degradează pielea dar şi restul organismului, împreună cu acidoza aerului sau cu cea din alimente.

La fel se întâmplă şi cu produsele tip detergenţi de vase, de rufe sau de întreţinere a casei, care nu sunt decât otrăvuri – substanţe chimice – ce induc şi menţin starea de acidoză a organismului.

Pentru mine a fost extrem de interesant să înţeleg cum acţionează acidul hialuronic (un acid!) şi botox-ul (tot cu efect tip acid!) în chirurgia estetică la femei.

Când o femeie are pielea îmbătrânită şi riduri, acest lucru semnalează o stare intensă de acidoză a organismului, o proastă funcţionare a glandelor suprarenale, a rinichilor şi mai ales, a glandelor paratiroide (responsabile cu mineralele, în special calciul şi tonusul ţesuturilor şi a pielii). În loc să vindecăm aceste organe – să ajutăm rinichii să funcţioneze mai bine şi să filtreze reziduuri, să susţinem suprarenalele şi paratiroidele să funcţioneze mai bine – noi propunem drept soluţie – UN ACID – care să trateze o piele afectată de acidoză!

Şi culmea culmilor – această soluţie dă rezultate – cel puţin o perioadă (nimeni nu garantează un efect de lungă durată).

Mereu m-am întrebat – oare cum se întâmplă acest lucru?

Iar răspunsul a fost oferit chiar de înţelegerea producerii acidozei. Ce face un acid? Determină o iritaţie locală a ţesuturilor. Asta fac acizii – ard, sunt corozivi, irită. Iar organismul răspunde la acea iritaţie prin mecanismul său automat de apărare – numit „inflamaţie". Ce înseamnă „inflamaţia"? Înseamnă acumularea de lichide, la nivelul zonei inflamate, care încearcă să cureţe şi să vindece zona „iritată". Adică acumulare de limfă şi de mucus în acea zonă. Deci se produce un fel de „hidratare" forţată a zonei. Şi astfel, „se întind ridurile" – cu preţul unei noi suferinţe produse unui organism aflat deja în suferinţă!

Din nou observăm cum acidoza şi mucusul produse de alimente, de aer, de substanţele chimice – influenţează evident atât creierele populaţiei, cât şi cele ale furnizorilor de soluţii la problemele oamenilor.

Capitolul 6 – Detoxifierea organismului

Într-o dimineaţă, ne-am trezit din somn cu o stare de slăbiciune, de oboseală, de lipsă intensă de energie. Era o stare familiară, pe care o mai avusesem de multe ori înainte, de la trezire, dar de fiecare dată o depăşeam, intram în programul „dimineţii", al zilei, începeam activităţile şi uitam de ea. Doar că de data aceasta, în acea dimineaţă, starea era mai intensă ca nicidată. Senzaţia era ca şi cum „s-ar fi terminat bateriile", s-a descărcat complet rezervorul interior de energie. Din oglindă ne priveau două feţe îmbătrânite, ridate, cu cearcăne în jurul ochilor şi fără lumină în privire.

Este oare posibil să te trezeşti bătrân şi neputincios peste noapte?

Pentru că starea pe care o aveam o asociam cu neputinţa şi slăbiciunea observate la vârstnici.

Ce era în neregulă cu organismele noastre, de a apărut degradarea atât de evident şi (nouă ni s-a părut) – atât de rapid?

Când eşti tânăr şi „în putere", când reuşeşti să depăşeşti rapid stările de slăbiciune, nu îţi oferi răgazul de a te opri din multiplele acţiuni şi a te interesa de modul în care funcţionează organismul, pentru a-l înţelege mai bine şi a avea o relaţie mai bună cu el.

Când apar semnele „de bătrâneţe", pe care majoritatea oamenilor le consideră „normale" – nu ai prea multe de făcut decât să accepţi situaţia şi să deplângi greşelile făcute în trecut.

Ce se întâmplă, de fapt, atunci când organismul „îmbătrâneşte" şi se degradează? Ce anume din el este afectat?

Privind în jur, la o casă în dezordine, cu pânze de păianjen şi praf peste tot, cu obiecte aruncate în dezordine şi vopseaua de pe pereţi scorojită şi pe alocuri căzută – am avut un moment de revelaţie: toate obiectele din lumea materială se degradează dacă nu sunt îngrijite şi întreţinute.

Viaţa se susţine cu viaţă.

Dacă nu aduci viaţă în permanenţă într-un sistem şi dacă nu îndepărtezi „deşeurile moarte" – atunci sistemul respectiv se va degrada şi distruge, în timp.

Îmbătrânim pentru că în organismul nostru se acumulează mai multe „deşeuri moarte" decât ţesuturi vii, şi atunci corpul pierde în mod constant energie pentru a gestiona aceste ţesuturi.

Specialiştii în detoxifiere numesc „mucus", substanţa translucidă şi vâscoasă care se acumulează în toate ţesuturile corpului, în jurul celulelor şi organelor. Alături de depozitele de grăsimi, mucusul reprezintă un mecanism de „încapsulare" a toxinelor, pentru a proteja celulele de efectele lor distructive. Dar prin acumularea şi creşterea depozitelor de mucus şi grăsimi, acestea devin la rândul lor, presante şi distructive pentru celulele din jur.

Cunoaştem persoane care în cursul detoxifierilor au scos „dopuri" imense de mucus din intestin, din vezica urinară, din vagin, din nas sau din faringe.

Există mucus gelatinos (ţesut mucoid) depus în jurul creierului, în jurul (şi în pereţii) vaselor de sânge din cap şi din întregul corp – care ne afectează gândirea, concentrarea, atenţia şi modul în care percepem lumea.

Organismul omenesc, dacă nu se susţine cu „viaţă", devine treptat un imens „coş de gunoi" plin cu deşeuri, care blochează încetul cu încetul funţionarea celulelor sănătoase.

Starea de oboseală, de slăbiciune fizică, de confuzie mentală cu care ne trezim dimineaţă ne dă indicii despre nivelul periculos al „morţii" din propriul nostru corp.

Şi ne îmboldeşte să acţionăm, să luăm măsuri, să ne „trezim" din starea de „pilot automat", să ne asumăm responsabilitatea pentru propria stare de bine. Să ne regăsim conexiunea cu viaţa, cu fluxul de energie al Universului.

Să ne suflecăm mânecile şi să începem „curăţenia" generală în interiorul corpului nostru, care să permită mecanismelor naturale de refacere şi regenerare, cu care este înzestrat corpul nostru fizic, să funcţioneze şi să-şi îndeplinească scopul.

Aşa cum o casă părăginită se poate curăţa pas cu pas, colţ cu colţ, la fel organismul nostru poate fi „curăţat" pas cu pas, în cadrul demersurilor de detoxifiere.

Când ne-am trezit în plină „mizerie" interioară a organismului, anunţată de starea de slăbiciune şi semnele de degradare şi îmbătrânire, am început să întrebăm, să studiem, să aplicăm şi să observăm diferite tehnici şi proceduri de detoxifiere.

Pe lângă alimentaţie, detoxifierea este un proces important care ajută organismul în eforturile sale de vindecare şi regenerare.

Efortul cel mai important de detoxifiere va fi direcţionat către curăţarea sistemului limfatic, considerat „sistemul de canalizare" al corpului omenesc, care circulă şi elimină la exterior toxinele (din reziduuri celulare) prin intermediul rinichilor, filtru esenţial şi de importanţă fundamentală.

În majoritatea cărţilor care se ocupă de detoxifiere şi „curăţenie" a organismului de reziduurile acumulate în timp – specialiştii se ocupă, de cele mai multe ori, de tubul digestiv – ca fiind calea principală de eliminare şi evacuare a toxinelor. De aceea, vom citi şi auzi foarte multe despre „curăţenia colonului", curăţenia ficatului şi curăţenia întregului tract digestiv. Şi este adevărat, tubul digestiv ESTE foarte important, el este locul de eliminare a deşeurilor alimentare, şi este o sursă importantă de sănătate sau boală.

De asemenea, foarte multă lume se ocupă în procesul de detoxifiere de menţinerea în cele mai bune condiţii a pielii, considerată un alt filtru important de eliminare a toxinelor.

Dar foarte puţin specialişti se preocupă de curăţenia rinichilor şi aproape nimeni nu ia în seamă sistemului limfatic.

Este o mare „lacună" în medicina modernă, dar şi în terapiile naturiste, legată de rolul sistemului limfatic în menţinerea stării de sănătate a oganismului omenesc.

Lucrând în mod practic cu diferite scheme de „detoxifiere" şi curăţenie la nivelul tubului digestiv şi ficatului, aplicându-le practic ani de zile – personal şi la mulţi pacienţi – am observat cum apar mici îmbunătăţiri ale stării de bine şi de sănătate – dar care nu sunt de durată şi nu evoluează spre o stare şi mai bună. Mereu am avut senzaţia că lucrând la nivelul tubului digestiv se produce doar o curăţenie superficială, de suprafaţă, care nu ajunge în „profunzimea" tulburărilor acumulate într-un organism omenesc.

După ce am realizat şi o serie de detoxifieri folosind izopatia (o variantă de homeopatie, în care se folosesc remedii diluate din substanţele care au putut produce problemele), am observat că apar o serie de agravări pe care iniţial nu le-am putut explica şi înţelege. Ca şi

cum tratamentul izopatic „dizloca" nişte toxine, dar pe care organismul nu reuşea să le elimine suficient de repede şi, pur şi simplu, „se intoxica" cu propriile eliminări.

Am tot căutat răspunsuri la observaţiile mele în literatură, la alţi specialişti, explorând multe resurse de pe Net.

În momentul în care am înţeles legătura, extrem de logică, între sistemul limfatic, principalul sistem de deversare a toxinelor din organismul omenesc şi rinichi, filtrul de eliminare a acizilor din organism – totul a devenit clar şi mi-am putut explica tot ceea ce se întâmplase în celelalte demersuri de detoxifiere anterioare.

Majoritatea pacienţilor care au realizat „curăţenia ficatului" (o tehnică de detoxifiere extrem de puternică, pe care o voi adăuga la finalul acestei poveşti, în anexă) s-au confruntat în zilele următoare cu dureri de rinichi şi de spate, cu stări de slăbiciune şi confuzie mentală, şi cu zile întregi de proastă dispoziţie.

Am trecut şi noi personal prin stările respective, şi în permanenţă ne-am întrebat: ce se întâmplă cu noi? De ce această procedură, care ar trebui să aibă efecte benefice (după eliminările dopurilor de colesterol din ficat) nu ajută organismul să aibă o stare generală mai bună?

Abia în momentul în care am înţeles rolul esenţial al rinichilor în procesul eliminării reziduurilor acide din organism şi rolul şi mai important al întregului sistem limfatic, de eliminare a acizilor şi toxinelor, prin intermediul rinichilor, am reuşit să găsim veriga lipsă din cadrul propriilor detoxifieri.

Şi în momentul în care am înţeles şi experimentat proasta funcţie renală (dificultăţile de filtrare de către rinichi a acizilor prin urină, la exterior), ne-am dat seama de ce apar atâtea probleme la majoritatea oamenilor în timpul detoxifierilor. Pentru că nu făceam decât să stârnim eliminarea de toxine, pe care organismul nu reuşea să le elimine eficient prin tractul digestiv, le re-absorbea şi toată lumea se simţea mai rău, după detoxifiere, decât înainte de ea (când toxinele erau bine mersi, depozitate în masele de grăsime şi mucus din organism şi izolate, special, să nu rănească restul celulelor).

Am înţeles că nu putem „stârni" depozitul de gunoi al organismului, până când nu-i asigurăm un loc prin care să se poată elimina în mod constat, la exterior!

Şi atunci am început treptat să ne orientăm către o altă ordine a procesului de detoxifiere, deşi toate etapele sunt la fel de importante şi urgente!

Totuşi, este bine ca procesul să se producă treptat, pas cu pas, încetul cu încetul, în limita stării de confort a fiecărei persoane.

Chiar dacă orice om doreşte să se facă bine mai repede, este important să permitem ca întregul proces să se deruleze în ordinea sa naturală.

În prezent, ne aflăm pe scheme de detoxifiere care ajută la următoarele nivele:

1) stimulează buna funcţionare şi filtrare a rinichilor
2) stimulează circulaţia limfatică şi
3) susţine funcţia digestivă de eliminare a toxinelor (colonul şi ficatul)
4) susţine funcţia naturală de detoxifiere a pielii
5) susţine respiraţia profundă
6) menţine o stare de calm interior, de centrare şi „concentrare" pe scopul propus.

Vorbeam despre Natura minunată din jur, care funcţionează după regula: „efort minim, cu rezultate (beneficii) maxime".

Aceasta este şi regula pe care o căutăm în prezent în protocoalele noastre de detoxifiere – care sunt încă în schimbare şi modificare.

Aici ne-am dori cât mai multă împărtăşire cu oamenii, experienţa directă a fiecărei persoane fiind de nepreţuit.

Suntem sigur că împreună, ca şi grup de persoane interesate de un subiect comun, vom reuşi să identificăm cele mai uşoare, simple şi eficiente tehnici de detoxifiere.

Vă vom împărtăşi tehnicile noastre prezente şi reacţiile pe care le-am obţinut până acum.

Site-ul Fundaţiei va deveni o platformă de schimburi de opinii şi experienţe, din care să învăţăm şi să evoluăm cu toţii.

Aşadar, pentru obţinerea efectelor urmărite în detoxifiere, aplicăm următoarele metode:

1) stimularea bunei funcţionări şi filtrării renale
2) stimularea circulaţiei limfatice şi
3) susţinerea funcţiei digestive de eliminare a toxinelor (colonul şi ficatul)

Pentru atingerea acestor 3 obiective importante – DIETA este elementul numărul 1 al detoxifierii.

Singurele alimente care realizează o detoxifiere EFECTIVĂ la nivelul sistemului limfatic sunt FRUCTELE.

Toate celelalte alimente (legumele, vegetalele) pot fi utile, dar NU realizează detoxifiere.

Foarte multă lume observă după un consum de fructe (sau un pahar de fresh de fructe) o intensificare a producţiei de mucus bucal sau nazal – tocmai pentru că una dintre acţiunile principale ale fructelor este „exteriorizarea", expansionarea la exterior a depozitelor de mucus şi toxine. Dr. Robert Morse spunea că fructele mai astringente, în special strugurii şi lămâile, au o acţiune de drenaj limfatic şi de stimulare a funcţionării renale, în mod deosebit.

De aceea, el recomandă perioadă de „curăţenie" a organismului prin cure de 10 zile (sau cure mai lungi, până la 40 zile) de fructe, chiar de monofruct.

El recomandă în mod deosebit curele de struguri, curele de pepene sau curele de limonadă (apă cu lâmâie) de 10 zile.

De asemenea, o dietă exclusivă cu fructe, de 2-3 luni sau perioade mai lungi (cine poate sau cine are nevoie), poate sprijini efortul de detoxifiere al organismului.

În sezoanele fructelor, astfel de cure de detoxifiere pot fi binevenite. Primăvara, cura de cireşe cu vişine, timp de 10-14 zile (în aceste zile se pot mânca cantităţile de fructe pe care la necesită organismul), sau la începutul verii, cura de piersici sau caise, vara – cura de pepene verde sau pepene galben, apoi cura de struguri toamna, iar în timpul iernii, cura de citrice şi „curăţenia" tip post de 10 zile cu apă şi lămâie – ar reprezenta elemente esenţiale pentru ajutarea sistemului limfatic al organismului să elimine toxine.

În timpul curei de fructe, în special în curele de monofruct – la curele de struguri sau cele cu apă şi lămâie – apar eliminări intense de mucus în materiile fecale, apar eliminări de mucus în urină (urina va fi plină de reziduuri şi sedimente – acest lucru fiind un semn foarte bun că rinichii îşi realizează filtrarea! în sfârşit!). Se poate elimina mucus

faringian, nazal sau prin urechi. Sau pielea poate elimina „mucus" sub forma a diferite erupţii, vezicule, scuame şi alte eliminări.

În timpul curei cu fructe se agravează simptomele fungilor (dacă este prezentă o Candida, la orice nivel, se accentuează simptomele sale) sau a altor ciuperci (pe piele sau mucoase), preţ de câteva zile, într-un efort intens al organismului de a le elimina la exterior. După care, totul se linişteşte şi se potoleşte, starea de bine care se obţine fiind deosebită.

De asemenea, unele persoane pot „câştiga" în greutate câteva kilograme la începutul curelor de fructe, pentru că toată apa din fructe este reţinută de organismul aflat în acidoză, în încercarea disperată de a dilua depozitele de toxine care urmează să înceapă eliminarea (pentru a nu leza prea tare organele de eliminare). Şi această creştere în greutate (care apare doar la unele persoane) este temporată, fiind urmată de o scădere în greutate – şi ulterior de o stabilizare a greutăţii corporale la o valoare de echilibru pentru organism. Am aflat din proprie experienţă că fructele „nu îngraşă", aşa cum se tot aude, ci doar ajută organismul să-şi elimine toxinele, folosind ca mecanism diluarea cu apă, prin retenţie temporară a apei.

Alte eliminări importante care apar în timpul curei de fructe sunt cele mentale sau emoţionale, pot apare temporar şi tranzitor diferite stări interioare, diferite furii, stări de iritare, nervozitate sau frică, contrarietate sau nemulţumire, chiar uşoare depresii sau uneori stări de excitaţie.

Dacă eliminările care apar în timpul curei de fructe devin foarte deranjante sau apare o stare de slăbiciune mai mare (organismul rămas fără nici un „stimulent" artificial, nici zahăr, nici carne, nici lactat, nici făinos, nici alimente preparate termic, nici cafea, ceai sau tutun, rămâne doar cu propriile rezerve de energie – de multe ori, extrem de mici!) – procesul poate fi „temperat" prin introducerea unei salate de vegetale (şi toată lumea va observa efectul complet diferit al legumelor, faţă de cel al fructelor), sau chiar temporar oprit, prin consumul unei mese gătite (o supă de legume, sau o mâncare gătită de legume) – care va opri detoxifierea. Evident şi imediat.

În timpul curelor cu fructe, eliminările digestive vor fi intensive. Va exista o evacuare de scaun de 2-3 ori pe zi, în special la curele de struguri sau pepene, dar şi la zilele de consum exclusiv de fructe. Iar greutatea corporală a persoanei va scădea semnificativ (dacă

persoana este mai supraponderală), sau se va menţine relativ constantă, la o persoană slabă, atingându-se un nivel de echilibru (aşa cum menţionam anterior).

Pe lângă efectul EVIDENT de detoxifiere limfatic al fructelor, organismul are nevoie să fie ajutat – cu o serie de preparate naturale – care să-i susţină energetic toate eforturile.
Dr. Robert Morse propune câteva formule din plante pentru susţinerea limfaticelor, rinichilor, circulaţiei, ficatului, glandelor endocrine, pielii şi întregului organism.
Noi avem la dispoziţie şi produse fitoterapice, dar mai ales minunatele noastre produse gemoderivate, care funcţionează excepţional în situaţii de drenaj şi detoxifiere.
Vom prezenta în anexa poveştii noastre cele mai folosite produse pentru susţinerea rinichilor, a tubului digestiv şi pentru drenajul sistemului limfatic.

Tubul digestiv este o altă zonă importantă de detoxifiere.
Prin tubul digestiv sunt îndepărtate reziduurile digestive în urma procesului de digestie general, la fel cum prin limfatice (şi rinichi) sunt îndepărtate reziduurile acide rezultate în urma funcţionării celulelor.
Ambele căi de eliminare a reziduurilor trebuie menţinute deschise, funcţionale, să ajute din plin organismul – în special în situaţii de detoxifiere.
Optim, un om care se alimentează natural ar trebui să aibă 2-3 scaune pe zi, prin care să elimine reziduurile rezultate în urma digestiei.
Din nefericire, ca urmare a sedentarismului şi consumului preponderent de „alimente moarte", majoritatea oamenilor sunt constipaţi, având o stază limfatică marcată ÎN PEREŢII TUBULUI DIGESTIV.
Dr. Morse insistă asupra faptului că majoritatea acidozelor din stomac şi intenstin, care produc ulceraţii şi inflamaţii (tip gastrite, duodenite, colite etc) sunt produse datorită acidozei DIN PEREŢI (interstiţială) şi nu a acidozei din interiorul stomacului sau intestinului. De aceea sunt şi foarte greu de tratat (el numeşte aceste circumstanţe CONSTIPAŢIE LIMFATICĂ INTERSTIŢIALĂ – adică exact o stagnare a fluidelor ÎN JURUL CELULELOR („interstiţial") din pereţii tubului digestiv).
De aceea produsele de drenaj limfatic şi de susţinere a eliminării renale pot fi mult mai eficiente chiar decât produsele „de neutralizare" a acidozei sau chiar decât cele de „detoxifiere a colonului".

Folosirea bicarbonatului de sodiu ca soluţie „rapidă" de combatere a acidozei are efecte negative în timp, tocmai pentru că nu se adresează deloc acelei acidoze DIN PEREŢII stomacului. Şi alcalinizează inutil mari porţiuni din tractul digestiv, provocând ulterior o reacţie de hipersecreţie a mucoaselor – adică şi mai multă acidoză!

Important este să nu mai fie consumate alimente care accentuează acidoza (proteine animale sau vegetale, amidonuri, alimente preparate termic) şi să se accentueze drenajul limfatic - ESENŢIAL.

Pentru stimularea curăţeniei şi detoxifierii colonului există o mulţime de variante în lumea fitoterapiei şi gemoterapiei. Fiecare persoană poate căuta varianta cu care se simte cel mai confortabil şi care dă rezultate.

Clismele sunt soluţii temporare – pentru uşurarea eliminării intestinului. La fel si colon-hidroterapia.

La începutul detoxifierii, toate procedurile ajută eliminarea cantităţilor imense de toxine acumulate în intestin.

Dar ele trebuie înlocuite cu variante mai blânde, gemoderivate sau ceaiuri, şi în timp, dieta ar trebui să fie suficient de echilibrată cât să favorizeze evacuarea fără probleme a scaunelor.

4) susţinerea funcţiei naturale de detoxifiere a pielii

Am trecut separat îngrijirea pielii, pentru că aceasta este „cel de-al treilea rinichi" al corpului nostru, iar orice suferinţă la nivelul pielii, orice erupţie, alergie sau reacţie – ne indică starea proastă a rinichilor (când pielea este nevoită să intervină în procesele naturale de eliminare a toxinelor).

Menţinerea pielii în stare de sănătate – se realizează doar atunci când rinchii şi glandele suprarenale funcţionează bine.

Dar putem folosi o serie de tehnici pentru a întări organismul, folosind pielea şi proprietăţile sale de eliminare.

Astfel, sauna de orice fel, sauna umedă sau uscată – este o metodă excelentă de eliminare a toxinelor şi este o procedură recomandată în special în perioada iernii, când rinichii sunt suprasolicitaţi datorită frigului şi consumului de alimente producătoare de acidoză.

Perierea uscată a pielii (cu o perie cu coadă şi păr natural), dimineaţa, înainte de duşul de dimineaţă, dinspre periferie, către centru – de la picioare şi mâini, către corp – timp de 3-5 minute – este o procedură excelentă de drenaj a limfaticelor din straturilor pielii şi de stimulare a eliminării toxinelor.

Băile cu apă cu sare, care stimulează sudoraţia – făcute ocazional, sau băile cu diferite săruri terapeutice sau uleiuri aromatice – ajută pielea în efortul de curăţenie.

Hidroterapia (băile fierbinţi şi reci, alternative) totale sau parţiale, la fel şi împachetările calde-reci – sunt proceduri utile, de multe ori fiind necesară supravegherea medicală în efectuarea lor.

Drenajele gemoderivate ale pielii sunt extrem de eficiente şi vom descoperi că există preparate speciale, precum seva de Mesteacăn, cu efect benefic atât asupra rinichilor, cât şi asupra pielii.

5) susţinerea respiraţiei profundă

Exerciţiile de respiraţie sunt esenţiale în procesul de detoxifiere. Respiraţia este viaţă şi susţine viaţa, de aceea nutriţia cu „oxigen" a organismului este la fel de importantă precum nutriţia cu alimente solide şi apă.

Detoxifierea la nivel respirator presupune schimbarea modelelor respiraţiei obişnuite, superficiale, stresate – şi înlocuirea cu o respiraţie calmă, profundă şi satisfăcătoare.

Din nou, vom urmări obţinerea de rezultate maxime cu eforturi minime.

Există zeci de tehnici – de la exerciţii fizice tip Tai-chi, Qi-gong, Yoga, la meditaţie de toate felurile (de la practica isihastă, până la meditaţia Zen), la cântatul la diferite instrumente de suflat sau din gură, sau alte tipuri de exerciţii fizice care folosesc intens respiraţia. Fiecare persoană are nevoie să-şi identifice o tehnică/tehnici de respiraţie care să-i placă, să i se potrivească şi să aibă acţiuni benefice asupra organismului său.

6) menţinerea unei stări de calm interior, de centrare şi „concentrare" pe scopul propus.

Majoritatea tehnicilor de mai sus, menţionate la susţinerea respiraţiei, ajută şi la centrarea „minţii" – la calmul şi liniştea interioară, care să permită persoanei să se dea la o parte din haosul şi confuzia unei aglomeraţii zilnice şi să observe, detaşat, ce se întâmplă – pentru a putea lua cele mai bune decizii legate de starea de bine, de sănătate şi de vindecare.

Experienţa personală:

Noi suntem pe dieta de detoxifiere cu fructe de câteva luni şi cunoaştem direct persoane care sunt pe ea de câţiva ani.

Trecerea către dieta fructariană, de detoxifiere, s-a făcut treptat, crescând procentul de fructe din alimentaţie şi reducându-l pe cel de legume crude sau gătite. Noi am putut face trecerea în circa o lună, dar fiecare persoană va avea nevoie de o perioadă variabilă, funcţie de starea de sănătate şi experienţa cu diferite tipuri de dietă din trecut.

În prima săptămână în care ne-am propus „doar fructe" a fost cel mai greu. Fiecare zi a trecut greu, apăreau pofte „nelimitate", gândul era doar la mâncare, la „ce bun ar fi fost nişte năut sau un humus!". Sau apăreau chiar amintiri ale gustului de ouă prăjite sau caşcaval pane (pe care nu le mai mâncasem de peste 7 ani de zile, şi nici nu le-am fi ales, dacă le-am fi avut în faţă, drept „fel de mâncare"!) Era uimitor cum organismul „descărca" din memoria celulară variate amintiri de gusturi şi savori. Ca o „eliminare", dar în planul simţurilor şi al gândurilor.

După o săptămână, n-am mai rezistat şi am făcut o salată cu avocado (salată verde, ardei capia, roşii şi avocado, cu puţine alge Dulse, pentru gustul sărat şi zeamă de lămâie, pentru gustul acru). Am savurat cu lăcomie salata, ne-a plăcut foarte tare gustul – iar peste 15 minute după ingerarea ei, aveam somnolenţă şi crampe intestinale (pentru că nu mestecasem foarte bine, iar fructele mâncate toată săptămâna, se „topeau" în gură, nu aveau nevoie să fie mestecate prea mult). În schimb vegetalele, aşa cum spun toţi dieteticienii, trebuie mestecate bine, întrucât celula vegetală are pereţii groşi şi este mai dificil descompusă în intestinul omenesc.

Şi aşa am aflat cât de greu poate digera corpul omenesc o salată de legume, după ce este învăţat o perioadă de timp să digere doar fructe (care sunt foarte uşor de mâncate, uşor de digerat, uşor de absorbit şi uşor de eliminat!).

Apoi au urmat alte săptămâni, în care am continuat dieta fructariană – cu pepeni la micul dejun (în plină iarnă am găsit zilnic pepeni copţi, verzi sau galbeni la super-market-uri şi aşa am apreciat efectele pozitive ale globalizării!) şi multe fructe în restul zilei. La un moment dau, au reapărut pofte puternice, şi am luat câteva nuci macadam – întrucât doream să ne reamintim gustul lor. Din nefericire, erau şi prăjite, şi cu sare. Aşa că după consumul a 6-7 nuci macadam, am avut o stare generală ca de toxi-infecţie alimentară cu greaţă, ameţeli, slăbiciune până la leşin, amorţeli în tot corpul şi senzaţia că sunt otrăvită. În ciuda lichidelor consumate şi a fructelor, abia după 3-4 ore s-a diminuat senzaţia.

A fost uimitor să constat intensitatea reacţiilor organismului.

Dieta fructariană a continuat şi continuă. Ocazional, când apare o „poftă" – rezistăm o perioadă şi apoi, cedăm. Şi de fiecare dată apare reacţia. După o supă de legume consumată seara am avut somnolenţă o zi întreagă, plus stare de confuzie mentală şi dificultate în a ne îndeplini programul în ziua următoare. După un consum de o salată de fructe de mare (câteva înghiţituri de proteine, la 2 luni de la începerea dietei) starea de rău a durat 2 zile, iar după consum de peşte (la aproape 3 luni de la începerea detoxifierii, totul în cantităţi mici), starea de rău a durat 5 zile.

Partea cea bună a fost că re-luând consumul de fructe zilnic, după fiecare reacţie, organismul îşi revenea de fiecare dată. Şi starea de bine, de energie, de bună-dispoziţie, de claritate mentală şi de optimism, care s-a instalat de la prima săptămână de consum de fructe, reapărea rapid (doar consumul de peşte a reuşit să „stingă" claritatea mentală şi optimismul timp de aproape 48 ore!).

La începutul detoxifierii, am avut tendinţa să mâncăm mai mult, încercând să obţinem senzaţia de „plin" pe care ne-o dădea mâncarea gătită. Am păţit ceea ce am citit că au păţit toţi cei care au trecut prin proces (în primele săptămâni am consumat kilograme de fructe, de toate felurile!). Dar ulterior, pe măsură ce ne-am obişnuit cu senzaţia de lipsă de foame, dar fără umplere a stomacului – care apare după consumul de fructe, cantitatea de fructe consumată zilnic s-a redus la o medie convenabilă.

Au fost şi diferite reacţii fizice, dar toate au fost trecătoare, au durat zile şi înţelegându-le, nu ne-am speriat de ele şi le-am lăsat să se stingă „de la sine" (eliminări abundente de mucus pe nas, gât,

strănuturi frecvente, erupţii variate pe piele, re-apariţia unor vechi ciuperci şi micoze, cu dispariţia ulterioară completă etc).

Detoxifierea noastră a inclus şi consumul de ceaiuri din plante, pentru susţinerea rinichilor şi a tubului digestiv, precum şi consumul de 3 ori pe zi de gemoderivate (şi uneori remedii homeopatice), pentru susţinerea suprarenalei, rinichilor, limfaticelor şi glandelor endocrine.

Iniţial, am fi dorit să realizăm detoxifierea cât mai simplu, doar cu fructele (pentru că ştim că ar fi fost posibil). Dar am înţeles că organismul nostru (ca la majoritatea oamenilor) este atât de slăbit de anii de consum de alimente provocatoare de acidoză şi „risipitoare" de energie, încât are nevoie să fie susţinut de puterea vindecătoare a plantelor, pentru a nu prelungi prea mult suferinţa. Aşadar, am acceptat plantele medicinale ca „ajutoare" importante în procesul de detoxifiere şi apreciem cu adevărat contribuţia lor. De asemenea, am decis să alternăm dieta fructariană cu ceea ce cere corpul şi uneori mintea noastră, continuând procesul fără oprire. Aşadar, la 4-6 zile, avem o masă cu altceva, fie o supă de legume, fie o salată de vegetale, fie fructe de mare – ceea ce simte fiecare dintre noi că are nevoie. Observăm reacţiile, le corectăm (acum ştim cum!) şi continuăm.

Am observat că organismele noastre NU MAI CER deloc făinoase, lactate sau dulciuri cu zahăr. Ca şi cum „s-ar fi şters" complet din memoria nevoilor sale. În schimb, cer carne uşoară (fructe de mare, peşte), seminţe (nuci, migdale, alune etc), vegetale de toate felurile şi frunzoase (pătrunjel, mărar, salată etc) şi uneori leguminoase (năut, fasole). Fructele par să asigure necesarul de carbohidraţi acalini (de „dulce"), dar nu stimulează suficient suprarenalele slăbite – care îşi cer încă „susţinerea"! (carnea, cu neurotransmiţătorii din carne!).

De asemenea, fructele asigură o hidratare suficientă (în special citricele, pepenii, strugurii), iar infuziile de plante asigură un alt aport considerabil de fluide, aşa că ne-am trezit că nu mai bem deloc apă. Parcă nici corpul nu o mai doreşte. „Apa vie" din fructe şi cea din infuziile de plante pare suficientă pentru a asigura o foarte bună hidratare a organismului.

Ne aflăm în plin proces de detoxifiere – şi starea pe care am obţinut-o chiar din primele săptămâni este atât de diferită de tot ceea ce am experimentat cu celelalte diete şi regimuri – încât am simţit nevoia de împărtăşire prin cuvinte şi imagini.

Simţim cum în fiecare zi se îmbunătăţeşte energia organismului, cum se elimină vizibil toxine şi reziduuri care încărcau corpul inutil, simţim cum reapare bucuria de a trăi şi mai ales starea de optimism care ne ajută să ne bucurăm de fiecare lucru simplu al vieţii: de soare, dar şi de ploaie, de căldură, dar şi de frig – găsind o parte pozitivă în toate trăirile şi experienţele.

Am cunoscut oameni aflaţi de luni şi ani de zile în dietă de detoxifiere fructariană, susţinută cu plante şi ceaiuri – şi am văzut cum s-au schimbat fizic, dar mai ales cum au „crescut" şi „înflorit" energetic.

Am văzut pe site-ul dr. Morse o pacientă de 35 ani, cu scleroză multiplă, imobilizată într-un cărucior cu rotile – care a reuşit după 7 luni de dietă fructariană să se plimbe, sprijinită, într-un mall.

Am simţim pe organismul nostru puterea de detoxifiere şi vindecare a fructelor – şi în special ENERGIA imensă pe care o re-câştigăm când ne întoarcem la VIAŢA SIMPLĂ!

Hrana simplă permite organismului să-şi economisească energie – şi să folosească din resursele pe care le aloca pentru digestie – în procesul de refacere, regenerare şi vindecare.

Am înţeles direct de ce NUMAI FRUCTELE au efect de detoxifiere.

Pentru că toate celelalte alimente se digeră cu CONSUM MARE DE ENERGIE.

Doar fructele sunt uşor de folosit: se culeg uşor, se mănâncă uşor, se mestecă uşor, se digeră uşor, se absorb uşor şi se elimină uşor. Iar carbohidraţii, aminoacizii şi acizii graşi esenţiali din fructe sunt IMEDIAT folosiţi de către celule, fiind în cea mai simplă formă utilizabilă. Conţinutul crescut de apă din fructe asigură o hidratare optimă a organismului, şi este vorba despre o apă „vie", biologică, foarte hrănitoare, plină cu enzime şi vitamine. Iar fibrele din majoritatea fructelor asigură un tranzit digestiv eficient, care permite organismului să elimine toxinele acumulate de ani de zile.

În plus, consumul de fructe rezolvă o mare problemă morală şi spirituală cu care ne confruntam de ani de zile: nu trebuie să omori o plantă să beneficiezi de hrană. Planta îţi dăruieşte fructele ei, iar tu eşti interesat să o laşi în viaţă, pentru că îţi va dărui pe viitor şi mai multe fructe, pe măsură ce creşte. Toate celelalte modalităţi de alimentaţie, inclusiv cea vegetariană (consumul de legume şi vegetale) – includ

omorârea unei alte forme de viaţă, pentru a ne hrăni propria noastră viaţă. Alimentaţia fructariană rezolvă această dilemă.

Am înţeles de la toţi cei implicaţi în procesul de detoxifiere că acesta poate dura ani de zile. Vom continua să mergem pe acest drum, atâta timp cât starea de sănătate se îmbunătăţeşte vizibil.

Dr. Morse spunea că atâta timp cât păstrăm un procent de fructe de 50% şi peste în alimentaţia zilnică, procesul de detoxifiere se produce constant.

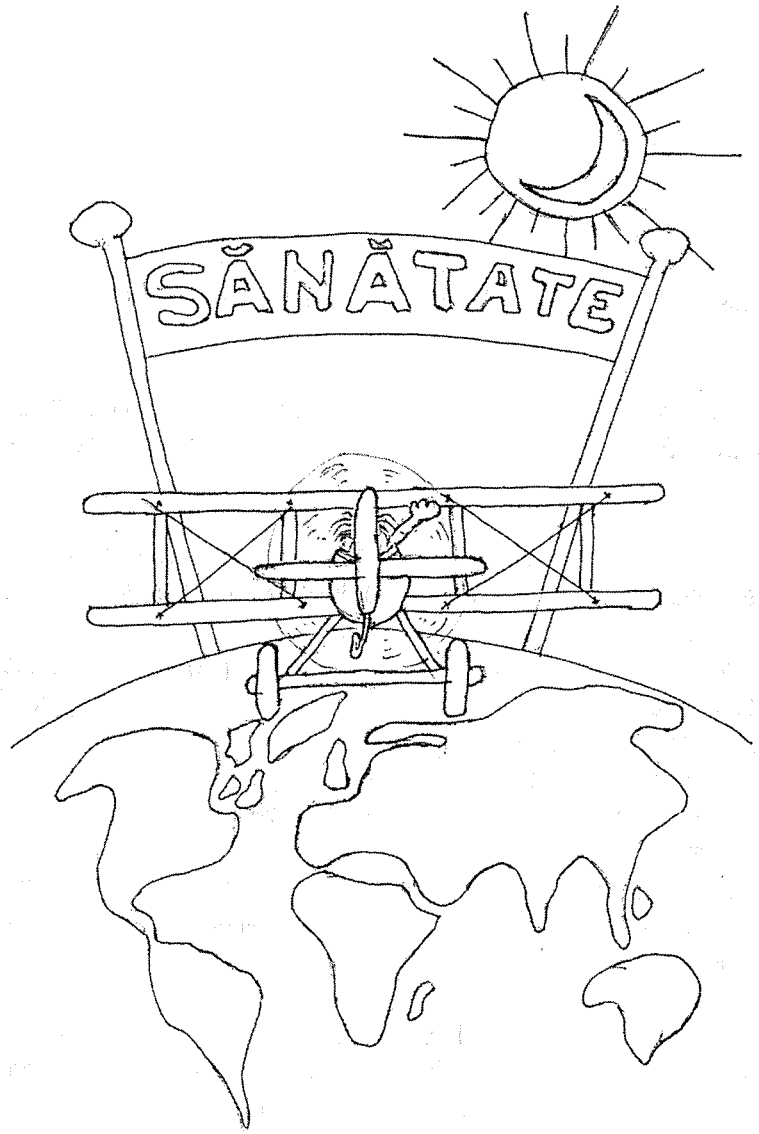
Vom verifica în timp, personal, toate afirmaţiile şi vom continua să studiem funcţionarea minunatului corp omenesc, în cele mai bune condiţii pe care acesta le solicită.

Împreună cu toţi cei din jurul nostru care ne întovărăşesc pe drumul propriei descoperiri, împărtăşim experienţe noi şi nemaitrăite de fiinţele umane în ultimile sute de ani.

Şi suntem recunoscători pentru toată deschiderea energetică, spirituală şi informaţională pe care au adus-o ultimii 10-15 ani în lume, precum şi pentru resursa extraordinară reprezentată de Internet – care ne permite să stăm în legătură cu oameni din întreaga lume şi să evoluăm împreună ca un grup. Numai împreună putem rezolva probelemele dificile cu care se confruntă rasa umană de mii de ani.

Numai împreună putem „re-aprinde" lumina inimilor noastre, putem creşte intensitatea energiei pozitive, pentru a echilibra forţele întunericului, mai puternice ca niciodată pe Planeta noastră.

Dar aşa cum spuneam, o provocare „adevărată" dezvoltă puteri „pe măsură" – aşa încât suntem siguri că tot ceea ce vom învăţa împreună, prin experimentare directă – va fi pe măsura opoziţiei cu care ne confruntăm!



CONCLUZIE

Vindecarea este simplă.

Pur şi simplu.....este doar procesul de „re-aducere" a vieţii în organism, prin ALIMENTAŢIE şi eliminarea deşeurilor moarte prin DETOXIFIERE.

Viaţa în corp fizic are cele două componente – HRĂNIRE şi ELIMINARE – prezente în toate fiinţele vii şi la toate nivelele – de la mic, la mare.

Scopul poveştii noastre a fost să vă ajute să aveţi un punct de vedere diferit asupra vindecării, să vă deschidă o altă perspectivă de a înţelege corpul omenesc.

Intenţionăm să căutăm alte reguli (mai simple) ale jocului „de-a medicul şi pacientul" – şi să introducem un nou joc „haideţi să fim fiecare responsabil de propria sănătate!"

Putem să ne „jucăm" pe Pământ câte jocuri dorim, putem avea toate tipurile de experienţe, putem să facem tot ce visăm şi ne imaginăm.

Noi, personal, ne-am plictisit de vechile jocuri şi de regulile lor. Şi intenţionăm să „inventăm" sau să descoperim altele, mai interesante şi mai pasionante.

Drumul nostru spre vindecare a dus către deschiderea energiei noastre spre vise noi, către încercări noi şi către „re-descoperirea" unuia dintre cele mai importante principii ale Naturii: **efortul minim, cu efect maxim**.

În drumul nostru, am aflat că pentru a atinge acest deziderat, avem nevoie să descoperim un punct de „centrare", o zonă de maximă siguranţă, în care să ne putem ancora, pentru a avea efectul „de pârghie".

Şi cel mai sigur şi frumos „loc central" pe care l-am găsit în interiorul fiinţei noastre – a fost INIMA – şi iubirea prezentă în ea.

Am descoperit că suntem fiinţe pline de iubire faţă de Natură, de tot ceea ce este în jurul nostru, faţă de toţi „copii" din jur care ne întovărăşesc în jocurile noastre (chiar dacă unii sunt mai „năbădăioşi", alţii mai zgomotoşi şi alţii chiar răutăcioşi!).

Am aflat că centrându-ne pe iubirea din inima noastră – ne putem susţine continuu procesul propriei vindecări, în ciuda tuturor opiniilor celor din jur, a judecăţilor, prejudecăţilor, criticilor şi comentariilor. Răspunzând cu iubire la orice vine spre noi, ne continuăm „jocul", visăm şi imaginăm în continuare şi ne folosim creativitatea pentru a ne îmbogăţi Viaţa, aşa cum am re-descoperit-o în procesul de vindecare.

Vindecarea este simplă.

Prin alimentaţie şi detoxifiere – vindecarea este procesul reconectării cu propria inimă, a re-descoperirii propriei creativităţi şi a re-amintirii copilului interior, alăturat responsabilităţii adulţilor care am devenit.

Trecerea de la alimentaţia „preparată termic" 90-100% la alimentaţia crudă, nepreparată termic se poate face treptat, pas cu pas, este un proces care durează luni întregi şi se adaptează la posibilităţile şi nevoile fiecărui organism. Nu este o tranziţie posibilă peste noapte şi nici o decizie de care te poţi ţine cu fermitate. Este un întreg drum, cu urcuşuri şi coborâşuri, în care se descoperă posibilităţile şi capacităţile fără limite ale corpului omenesc, dar şi „frânele" incredibile ale minţii omeneşti.

Descoperim cum toate ideile fixe şi preconcepute ale societăţii şi familiei noastre ne stau în calea propriilor explorări, cum ne lovim la fiecare pas de „ce spun medicii", sau „ce se spune la televizor", sau „ce mi-a spus mama în copilărie".

Descoperim că am uitat să avem încredere în propriul organism, în capacitatea lui de refacere şi regenerare, în „dotările complete" pe care Mama Natură le-a programat în maşinăria biologică care suntem. Şi la fiecare durere, la fiecare disconfort şi la fiecare blocaj, apelăm la cei din jur pentru rezolvare, când soluţiile există întotdeauna în interiorul corpului nostru.

Este un proces dificil şi treptat pentru toată lumea, atât pentru cei care nu au încă probleme de sănătate mari, cât şi pentru cei care suferă de boli grave.

Pentru cei care se confruntă cu probleme serioase de sănătate – mesajul nostru este că niciodată nu este prea târziu să vă asumaţi responsabilitatea pentru propria sănătate şi să vă luptaţi pentru viaţă.

Nu aşteptaţi ca cei din jur, cei dragi, să lupte pentru dumneavoastră.

Fiecare îşi poate vindeca DOAR propriul corp!

Vindecarea este o călătorie individuală!

La fel ca naşterea şi moartea!

Împărtăşim cu ceilalţi din jurul nostru alte experienţe minunate: bucurie, joc, informaţii şi multe altele.

DAR NU ÎMPĂRTĂŞIM TRĂIRILE FUNDAMENTALE!

Aceasta a fost cea mai importantă realizare a noastră, pe calea propriei vindecări!

Vindecarea înseamnă asumarea responsabilităţii pentru propria sănătate!

Orice şi oricine se poate vindeca, în orice moment al vieţii sale. Oricât de degradat este corpul fizic, dacă este în viaţă, el are în celulele sale informaţii despre mecanismele de reparare. Cu un proces de detoxifiere lent, treptat, şi cu un proces adecvat de hrănire, organismul îşi poate reveni din orice fel de stare, oricând.

Aşa cum vă spuneam în introducere, nu există „bine" sau „rău", ci doar experienţe şi trăiri, doar încercări, reuşite şi eşecuri. Şi o continuă evoluţie, în special atunci când îţi defineşti foarte bine scopul şi drumul pe care te afli.

La persoanele cu probleme importante de sănătate, este esenţial consultul medical şi stabilirea unui program de detoxifiere adaptat organismului şi posibilităţilor acestuia. Pentru consultaţii individualizate, vă stăm la dispoziţie la cabinetul de consultaţii al Centrului de Sănătate Natura, în vederea realizării programelor de tratament.

Vă invităm să vă urmaţi propriul drum spre vindecare, să onoraţi Darul Vieţii pe care vi l-a făcut Creatorul lumii – şi ne-am bucura să ne putem juca frumos, împreună, în continuare!

ANEXA 1 – Detoxifierea ficatului

DETOXIFIEREA FICATULUI

Articolul care urmează este scris în urmă cu aproape doi ani, într-o perioadă în care căutam încă răspunsuri la întrebările care ne frământau. El a reprezentat răspunsul la unele dintre ele – de aceea am ales să îl prezentăm în Anexă în forma în care a fost conceput iniţial – mai ales că discută despre o alimentaţie mai "completă", care conţine toate alimentele din „meniul obişnuit".

Orice persoană se poate alimenta oricum doreşte. În prezenta carte am încercat doar să vă prezentăm punctul nostru de vedere cu privire la alimentaţie. Pentru cei care aleg să rămână pe varianta alimentaţiei „normale", am ales să lăsăm regulile sale prezentate în articolul de detoxifiere a ficatului, pentru a vă orienta măcar în sensul de a încărca cât mai puţin sistemul digestiv, evitând combinaţiile „foarte grele".

Am modificat foarte puţin protocolul prezentat în articol (faţă de cel existent pe site), cu câteva mici detalii comentate la final.

Ficatul este unul dintre cele mai importante organe ale corpului nostru şi este unul dintre cele mai afectate la oamenii moderni.

Am scris mai mult despre acest organ special, atât în articole, cât şi în cartea mea „Oboseala cronică" – pentru că lui i se „datorează" toate stările de lipsă de energie, de motivaţie şi toate tulburările metabolice ale adulţilor.

Chiar dacă analizele de laborator ies bine, dar persoana se simte obosită, fără chef, are alergii, diferite infecţii, digestie dificilă, cu tendinţa la constipaţie sau diaree, tulburări de metabolism (creştere sau scădere în greutate) si multe alte simptome – ficatul este cel în suferinţă.

Pentru că este un organ foarte rezistent, cu mare capacitate de refacere, suportă abuzuri cumplite ani de zile înainte de a apare „modificările" pe analize – care să alarmeze.

Toate substanţele chimice introduse în organism afectează ficatul.

De la medicamente (mai ales substanţele anestezice, antibioticele, cortizonicele şi anti-inflamatoriile tip Paracetamol sau Diclofenac, dar şi contraceptivele şi alţi hormoni, anti-depresivele etc) şi până la substanţele chimice din cosmetice şi detergenţii de gospodărie (derivaţi de clor, de amoniac, de benzen etc).

VACCINURILE afectează foarte tare funcţia hepatică, pe lângă alte afectări importante (mai ales ale florei intestinale). După vaccinuri, mulţi părinţi observă că micuţii nu mai dorm bine (sunt agitaţi, se trezesc plângând brusc din somn, ţipă şi plâng la orice provocare etc), nu mai mănâncă bine (refuză în special fructele şi legumele), nu mai cresc bine, nu mai vorbesc ca înainte şi mai ales, devin foarte sensibili – răcesc din orice. Mulţi părinţi nu fac legătura dintre vaccinuri şi simptome, pentru că ele nu apar imediat după vaccin (ci la 1-2 luni după), şi în plus, toţi copii sunt vaccinaţi din primele zile de viaţă. Aşa că tuturor li se pare „normal" ca un copil să aibă colici cumplite, sau scaune moi, sau erupţii pe piele sau secreţii nazale fără oprire.

Dar subiectul vaccinurilor, atât de important şi delicat, va face obiectul unei întregi cărţi, pentru că oamenii merită să ştie şi să înţeleagă ce se întâmplă.

Să ne întoarcem la FICAT, organ atât de încercat şi solicitat.

Pentru a vă reaminti de ce susţin afirmaţia de mai sus, aş enumera câteva dintre **funcţiile ficatului:**

1) secreţia de fiere (între 0,5 şi 1 litru pe zi) – sau bilă, un lichid amar, de culoare galbenă, care permite digestia grăsimilor şi ajută la buna funcţionare a tractului intestinal. Majoritatea adulţilor nu digeră bine grăsimile, care se depun – de aici toate supraponderabilitatea, toate depunerile de grăsime sub formă de lipoame, xantelasmă (depunere gălbuie în colţul ochilor) şi deformare corporală, precum şi colesterolul crescut pe analize.

2) detoxifierea substanţelor intrate în organism odată cu alimentele – ficatul este un „filtru" de control, care evaluează toate substanţele intrate în tubul digestiv, le neutralizează şi expulzează către intestin substanţele toxice. Pe drept cuvânt,

ficatul este considerat sediul „apărării" imunitare a organismul, pentru că în paralel, produce o mulţime de substanţe numite Imunoglobuline, care ajută la protecţia organismului de viruşi, bacterii, ciuperci şi alte organisme. Un ficat afectat (din păcate, la toţi copii, din cauza vaccinurilor şi antibioticelor) determină o imunitate scăzută şi multe episoade de infecţii, alergii şi alte neplăceri.

3) Ficatul se ocupă de normalizarea circulaţiei sângelui, fiind asemenea unui „burete" care reţine sânge, când este nevoie sau îl eliberează în circulaţie, tot la nevoie. În acest fel, el ajută şi susţine inima, în efortul ei de pompă. Poate absorbi până la 1.5 litri de sânge din circulaţie, pentru a menţine normală tensiunea arterială în diferite circumstanţe. La majoritatea adulţilor civilizaţiei moderne, ficatul este incapabil să îndeplinească această funcţie – şi vedem atât de multe cazuri de hipertensiuni (tensiunea prea mare), de hipotensiuni (prea mică, cu leşin şi stare de rău) sau de tulburări cardiace la vârste tinere.

4) Ficatul are rolul de a fabrica „materialele" din care se reface corpul nostru – aminoacizii, dar şi alte substanţe. Este cel care ajută corpul să se refacă în urma uzurii induse de activitatea în lumea exterioară. Mulţi oameni arată mai bătrâni decât sunt, cu pielea uscată, părul subţire care cade uşor, unghiile modificate, cu striaţii şi care se cojesc – cu muşchi flaşti şi depozite de grăsimi. In plus, au articulaţii rigide, dureroase şi delicate (entorse sau luxaţii uşoare, hernii de disc etc) Ficatul lor nu mai poate îndeplini funcţia de refacere şi hrănire a ţesuturilor.

5) Ficatul este principalul organ al termoreglării, este cel care ne ajută să ne păstrăm temperatura atât în medii calde, cât şi în medii reci. Persoanele cu probleme de ficat sunt fie foarte friguroase, cu extremităţi reci, fie călduroase sau au bufeuri de căldură intensă (cum se întâmplă cu doamnele în menopauză, când ficatul este unul dintre cele mai supra-solicitate organe).

6) Ficatul este principalul organ al „ritmurilor" biologice ale corpului, la femei reglând periodicitatea ciclului menstrual – iar

la majoritatea oamenilor reglând ritmul diurn, somn-veghe. Tulburările ficatului determină atât tulburări de somn importante, cât şi tulburări de ciclu menstrual la femei (până la absenţa menstruaţiei).

Ficatul are multe alte roluri în afara celor descrise mai sus, dar scurta enumerare este suficientă să vă facă să înţelegeţi importanţa lui şi de ce consider „detoxifierea" hepatică drept element esenţial al vindecării organismului.
În multe dintre cărţile de medicină naturală care se ocupă de vindecarea cancerului sau altor boli grave, detoxifierea ficatului este elementul esenţial – pentru că fără un ficat sănătos, organismul nu este în stare să se refacă şi să lupte cu celulele tumorale.

SEMNALELE DE ALARMĂ privind afectarea funcţiei ficatului, înainte de apariţia unor simptome mai intense (dureri, boli etc) sunt:

- limba mai mereu încărcată şi miros urât al respiraţiei, mai ales dimineaţa la trezire
- ameţeli dese sau chiar senzaţii de sfârşeală
- balonări şi gaze de fermentaţie în exces
- migrene şi dureri de cap
- insomnii sau somn agitat
- urină încărcată, foarte colorată sau prea limpede
- culoarea gălbui palidă a pielii şi o privire obosită (sau senzaţie de oboseală la nivelul ochilor, de fapt în jurul ochilor, senzaţia de „ochi obosiţi), precum şi congestia permanentă a albului ochilor („ochii roşii" în permanenţă).
- nas roşu sau înroşit
- pete maronii (de „bătrâneţe") pe faţă sau mâini, sau pete decolorate, albicioase, pe mâini.

CE PUTEM FACE?

DETOXIFIEREA FICATULUI are mai multe direcţii:

1) DIETA

Alimentaţia este elementul esenţial pentru protecţia ficatului.

CE MÂNCĂM?

- NU zahăr alb rafinat, „otravă" pentru ficatul şi pancreasul nostru - şi DA miere naturală, fructe proaspete sau uscate
- NU sare recristalizată şi rafinată, produs chimic pur – şi DA sare de mare nerafinată
- NU uleiuri rafinate, margarină şi grăsimi animale (patiserii, etc) – şi DA uleiuri obţinute prin presare la rece
- NU conserve – mai ales industriale – pline de substanţe tip E-uri – şi DA legume şi fructe crude sau fierte, alimente bune care fluidifică secreţia bilei: morcovi, varză, ţelină, praz, usturoi, ridiche neagră, anghinare, păpădie etc
- NU pâine albă, paste făinoase şi produse de patiserie – alimente tip deşeu, care încarcă tubul digestiv şi ficatul – DA paste şi pâine integrală
- NU carne şi mezeluri industrial produse – DA produselor naturale din carne, consumate rar şi bine preparate, DA cerealelor (orez brun, hrişcă, secară, mei) şi boabelor complete (fasole, mazăre, năut, linte, soia), ciupercilor şi legumelor uscate
- NU brânzeturilor din lapte de vacă – un lapte greu digerat de fiinţa umană şi care produce constipaţie, alergii şi mucus – şi DA brânzeturilor din lapte de oaie şi capră, mult mai bine tolerate de organismul omenesc
- Nu ouă de găină „industrial" produse – şi DA la ouă „de ţară", produse de găini „libere" şi ouă de prepeliţă
- NU alimentelor sintetizate chimic (de exemplu margarina este un PRODUS CHIMIC DE SINTEZĂ – untul este un produs natural)

CUM MÂNCĂM?

Un ficat sănătos poate mânca şi digera orice – dar cel mai bine se descurcă acest organ când există starea de foame şi apare „bucuria" mesei şi savurarea alimentelor.
Binecuvântarea la începutul mesei şi mulţumirea după masă ajută ficatul şi tubul digestiv să funcţioneze în armonie cu energia persoanei.
Mestecatul bine – mai ales a produselor din cereale, legumelor şi fructelor – sprijină efortul digestiv al ficatului. Nu vorbiţi la masă şi mestecaţi bine!

Şi mai ales MÂNCAREA TREBUIE SĂ VĂ ADUCĂ ENERGIE – NU SĂ VĂ IA DIN ENERGIE – nu obosiţi ficatul cu detoxifieri inutile – daţi-i mâncare bună şi permiteţi-i să proceseze mâncarea pe care o primeşte!

Principii de bază în transformarea produselor alimentare (baza teoretică a **DIETEI DISOCIATE):**
Ficatul se ocupă de digestia a trei grupe mari de alimente:

1) **GLUCIDELE** (hidrocarbonaţii sau zaharurile – adică făinoase – pâinea, pastele, patiseriile, cartofii, cerealele, mămăliga, zahărul, miere şi fructele) – încep digestia în gură (mestecatul bine este esenţial pentru ele) şi stau în stomac circa **2 ore** – apoi trec mai departe, în intestinul subţire, de unde se absorb în sânge.
2) **LIPIDELE** (grăsimile – adică uleiurile vegetale şi grăsimile animale, untul, smântâna etc) – sunt digerate mai mult în stomac şi apoi trec în intestinul subţire unde sunt emulsionate cu ajutorul acizilor biliari. Stau în stomac **circa 4 ore**, apoi trec mai departe.
3) **PROTEINELE –** (carnea, inclusiv peştele, fructele de mare, ouă, lactate, dar şi proteine vegetale – fasole, mazăre, linte, năut, soia şi produsele lor) stau în stomac circa **6 ore**, pentru ca acidul clorhidric să permită fibrelor proteice să fie prelucrate de enzimele din intestin. Stomacul şi intestinul subţire sunt responsabile pentru transformarea proteinelor în aminoacizi, elementele componente care sunt folosite pentru reconstrucţia unor părţi din corpul nostru. Dacă se consumă o cantitate prea mare de proteine, funcţia ficatului este tulburată, o mare parte din proteinele nedigerate ajung în intestinul gros, producând multiplicarea florei de putrefacţie – şi apare un scaun foarte mirositor cu alimente semi-digerate.

Din cele mai sus prezentate, rezultă o **REGULĂ ALIMENTARĂ ESENŢIALĂ:**

- **NU SE AMESTECĂ ALIMENTE RAPID DIGERABILE (GLUCIDE), cu ALIMENTE GREU DIGERABILE (PROTEINE).**

Glucidele stau în stomac doar 2 ore, dar dacă le amesteci cu proteine, vor sta în stomac până la 6 ore şi vor fermenta, împiedicând şi digestia proteinelor.
AŞADAR!
NU pâine cu brânză sau pâine cu carne, NU mămăligă cu brânză, NU mămăligă cu peşte
În schimb oricare din cele de mai sus – GLUCIDE, LIPIDE, PROTEINE – **pot fi combinate** cu salate sau vegetale (legume crude sau preparate) de orice fel.
DA pâine cu salată, sau pâine cu salată de vinete, carne cu salată, brânză cu salată, mămăligă cu ciuperci, mămăligă cu mâncare de legume, etc

PUTEM MÂNCA ORICE – important este să ştim CE COMBINĂM LA O MASĂ.
Dacă vom avea o masă de glucide (pâine cu salată de vinete, de ex), ştim că abia la 2 ore după aceea putem sa mai mâncăm ceva (un fruct, de exemplu).
Fructele se vor consuma ÎNTRE MESE – la distanţe de MESE, funcţie de tipul de masă avut.
Dacă a fost o masă de proteine – de exemplu legume (sau salată) cu piept de pui – abia după 5-6 ore se poate mânca un fruct sau o altă masă.

Ultima masă nu se va servi mai târziu de orele 18.00-19.00 – pentru că după acest interval, ficatul va fi foarte încărcat, muncind suplimentar peste noapte. Cel mult se pot consuma fructe sau ceaiuri din plante.
Nu se vor amesteca fructele cu legumele, la aceeaşi masă.
Dulciurile, mai ales cele cu zahăr, rar consumate – se pot servi NUMAI între mese, separat de mese.
Mâncaţi întâi fructele şi la 30 min -o oră, puteţi servi o masă.
Combinaţi fructe cu seminţe (nuci, alune, migdale, caju, seminţe dovleac, seminţe cânepă etc), pentru ca organismul să poată beneficia atât de vitaminele hidrosolubile din fructe, cât şi de cele liposolubile din nuci.

Consumaţi lichide după sete – apă, ceaiuri, sucuri de fructe proaspăt preparate – dar nu beţi în timpul mesei – la cel puţin 30 min înainte sau după masă.

Această dietă ar reprezenta NORMALUL pentru menţinerea unei bune funcţii a ficatului.
Dacă alegeţi să faceţi detoxifierea hepatică prezentată mai jos, ea trebuie respectată în săptămâna dinaintea procedurii

2) DETOXIFIEREA FICATULUI

Sunt multe tehnici şi metode pentru realizarea acestui deziderat.
Doresc să vă prezint cea mai rapidă şi eficientă tehnică, încercată personal, pentru o curăţenie intensivă şi rapidă a ficatului şi fierii.
Este o tehnică prezentată atât de Hulda Clark în cartea ei, cât şi de mulţi alţi terapeuţi naturişti, pe care fiecare a adaptat-o câte un pic, pentru propria comoditate. Dar eficienţa ei a rămas de sute de ani, neschimbată.

„CURĂŢENIA" FICTULUI – are o fază de 6 zile de pregătire şi de 20 ore „eliminatorii". De câte ori este posibil, procedura ar trebui sa aibă loc la luna în scădere, optim în perioadele de schimbări ale anotimpurilor (septembrie, decembrie, martie şi iunie).

Aveţi nevoie de următoarele:

- 6 litri de suc de măr organic (sau suc de măr proaspăt stors)
- 4 linguri (circa 40 grame) de sare amară (sare Epsom sau sulfat de magneziu)
- 4 grapefruit roze (roşu)
- 120 ml ulei de măsline prin presare la rece – organic şi natural
- 1 linguriţă de bitter suedez
- o sticlă de apă de 1 litru şi una de 0.5 litri şi un pahar măsurător pentru lichide
- ceai hepatic şi ceai renal

FAZA DE PREGĂTIRE

Timp de 6 zile – beţi 1 litru de suc de măr pe zi, în cursul zilei, între mese
Dieta va fi foarte uşoară, respectând principiile mai sus menţionate, la care se adaugă:

- NU BEŢI suc odată cu mâncarea, la masă
- NU MÂNCAŢI alimente prăjite sau coapte (NU patiserii)
- NU MÂCAŢI alimente f reci (îngheţată, gheaţă etc)

- NU MÂNCAŢI carne, ou sau lactate (este un regim tip „post ortodox" 6 zile)
- NU alcool
- Nu fumaţi
- Nu luaţi suplimente (vitamine etc)
- Nu mâncaţi prăjituri, ciocolată sau alte dulciuri
- Nu folosiţi îndulcitori artificiali
- Medicaţia pe care o luaţi să fie cât mai redusă la minim, sub supravegherea medicului
- Toate aceste zile, faceţi mici pauze în care sa vă odihniţi, dacă se poate, culcaţi pe partea dreaptă, câte 10-15 min în timpul zilei.

ZIUA 6 (de preferat vineri sau sâmbătă, să aveţi o zi liberă după ea)
PREGĂTIREA:
Mic dejun uşor (terci cu cereale, legume fierte, fructe coapte etc)
Prânz – orez integral cu legume fierte
NU SE MAI MĂNÂNCĂ NIMIC DUPĂ ORA 14.00 (2 pm)
Ora 16.00 (4 pm) – Clismă cu ceai de muşeţel – la 1 litru de apă, 4 linguri de flori de muşeţel, se infuzează în apă fierbinte 15 min, se lasă la răcit – se face clisma (pentru persoanele care sunt constipate, care au luat mult timp substanţe chimice şi care au posibilitatea şi reuşesc să facă clisma. Nu este obligatorie, se poate şi fără ea, dar este foarte utilă).

FAZA DE ELIMINARE:

Începe la ora 18.00 (6pm) – se pun cele 4 linguri de Sare amară în 720 ml apă (în sticla de 1 litru) şi se agită bine până se dizolvă. Vom avea din această cantitate 4 „porţii"
La ora 18.00 - se bea foarte rapid prima „porţie" de 180 ml (rolul său este de dilatare a canalelor biliare).
La ora 20.00 – se bea rapid a doua porţie de 180 ml de apă cu Sare amară
(deşi nu aţi mâncat nimic până la această oră, nu vă este foame – cel puţin după cele două doze de sare amară, cu siguranţă NU – cel mult, beţi apă, dacă simţiţi nevoia).
Pregătiţi totul să fie gata pentru culcare, terminaţi toate treburile şi asiguraţi-vă că nu vă deranjează nimeni. Nu veţi mai putea să vă ridicaţi din pat o perioadă, aşa că terminaţi rutina de culcare.

La ora 21.30 începeţi pregătirea pentru eliminarea propriu-zisă.
Stoarceţi sucul de grapefruit pe o storcătoare de plastic, astfel încât să obţineţi 180-200 ml suc şi puneţi-l în sticla goală de 0.5 litri. Adăugaţi cei 100-120 ml ulei de măsline şi linguriţa de bitter suedez.
Agitaţi bine până când mixtura devine apoasă.

Apoi verificaţi să mergeţi la toaletă pentru ultima oară, stingeţi luminile şi pregătiţi-vă de culcare!
La ora 22.00 (10PM) (TIMPUL ESTE FOARTE IMPORTANT! NU depăşiţi mai mult de 15 minute ora 10 seara!
Staţi în picioare lângă patul dv şi beţi amestecul de suc cu ulei cât de repede posibil – ajutându-vă de puţină apă, la nevoie sau de puţină miere.
După ce aţi băut amestecul, **întindeţi-vă imediat, cu faţa în sus în pat**, pe o pernă, astfel încât capul să fie mai sus decât stomacul şi **staţi nemişcaţi primele 20 minute** – fiţi atenţi la ficatul şi fierea dv – puteţi chiar simţi cum pietrele o iau la vale şi trec în intestin.
Chiar dacă ştiţi că nu aveţi pietre, s-ar putea să aveţi mari surprize – pietrele de bilă şi colesterol sunt multe, mici şi se formează atât în ficat, cât şi în fiere.
După cele 20 min de nemişcare, puteţi să vă întoarceţi în pat – şi adormiţi – este necesar să dormiţi până dimineaţa, altfel veţi avea o noapte foarte dificilă şi nici nu veţi curăţa ficatul. Mergeţi la toaletă, dacă aveţi nevoie, dar numai după cele 20 min de stat nemişcat. Dar întoarceţi-vă repede în pat şi culcaţi-vă.

ZIUA 7

Ora 6-6.30 dimineaţa – beţi a treia porţie de 180 ml din Sarea amară (aveţi grijă să fie în cameră, lângă pat, să nu trebuiască să mergeţi până la bucătărie) şi staţi cu trunchiul sus (puteţi să vă culcaţi la loc)
Ora 8-8.30 – beţi a patra porţie de 180 ml din Sarea amară (vă puteţi culca, sau puteţi să vă treziţi – deşi va exista o senzaţie de slăbiciune – preferabil, rămâneţi în pat).
La ora 10-10.30 – beţi un suc proaspăt stors de grapefruit
La ora 11.00 – mâncaţi lent, încet, un fruct proaspăt
La ora 12.00 – mâncaţi o farfurie din terci de fulgi de ovăz (fulgi de ovăz, o parte, apă, două părţi, se fierb la foc mic 10-15 min, se poate pune un pic de miere sau scorţişoară pentru gust)
Odihniţi-vă după această masă.

La ora 17.00 (5 pm) veţi mânca o masă uşoară, o supă, legume fierte, cereale, piure dovlecei sau cartofi – şi nimic după aceea.

REZULTATE:

La ce vă puteţi aştepta –
- dacă nu puteţi dormi noaptea, va apare greaţă, uneori frisoane (ca la o criză biliară) şi stare de rău – de aceea este foarte important sa puteţi dormi (puteţi lua fie Sedativ PC, 4 tablete odată cu uleiul, sau 10 pic in apă de Extract muguri de Tei, dacă ştiţi că aveţi probleme de somn). Dacă dormiţi, apare doar o stare de slăbiciune dimineaţa, la trezire, ca şi cum aţi fi muncit toată noaptea la ceva greu.
- oricând în cursul dimineţii (sau al nopţii) – la scaune diareice, de fapt apoase, repetate – uitaţi-vă cu lanterna în primul scaun eliminat. Puteţi descoperi fie „pietre" de bila, care sunt verzui, ca nişte ghemuri de plastilină, de diferite dimensiuni şi forme – sau „noroi" biliar verzui, ca un nisip fin, care sclipeşte când este luminat cu lanterna, fie depozite gălbui de mucus şi săruri biliare, de diferite forme şi mărimi (care arată tot ca o plastilină).
Veţi avea mai multe scaune apoase în cursul zilei 7 – până se elimină toate reziduurile scoase din ficat fiere.
Multă lume poate avea surprize să găsească bucăţi de viermi, sau viermi întregi, sau alte „obiecte neidentificate" în scaun.
Personal, am găsit pietrele biliare verzi tip „plastelină" – cu dimensiuni de 0.5-1cm – ceea ce a fost o mare surpriză, pentru că nu ştiam şi nu credeam că am astfel de probleme!
Deşi în cursul acestei a doua zile, în prima parte a zilei vă veţi simţi slăbiţi şi obosiţi (nemâncare plus eliminări), către a doua parte a zilei, apare o stare de bine, de vigoare – şi de energie – chiar dacă nu aţi mâncat prea mult între timp.
Este efectul curăţirii ficatului şi fierii, care vor fi foarte recunoscătoare pentru efortul depus.

Următoarele zile, zilele 8-12

Mâncaţi o hrană uşoară
Dacă puteţi, mai faceţi o clismă cu muşeţel în zilele 2-3 după eliminare, pentru scoaterea resturilor de pietre dintre pliurile intestinului.
Odihniţi-vă mai des în cursul zilei.
Nu mâncaţi mai târziu de ora 18.00.

Consumaţi în fiecare dimineaţă un ceai renal (o cană) şi în fiecare seară un ceai hepatic (o cană), 5-7 zile.
Treptat, reveniţi la dieta dv normală.

Puteţi face acest protocol de curăţenie de 3-4 ori pe an, până simţiţi ficatul curat şi vă simţiţi uşori „pe dinăuntru"-
De preferat ar fi să menţineţi o dietă sănătoasă şi să adaptaţi stilul de viaţă, astfel încât ficatul să-şi poată prelua singur funcţia de „curăţenie" şi să nu trebuiască mereu să interveniţi din exterior.

Ţineţi legătura cu medicul în perioada în care face procedura de mai sus – dacă apar mici reacţii, se poate interveni rapid.
Procedura a fost făcută de persoane de 70 şi 80 ani şi a fost bine tolerată. În situaţii de boli grave, de mari intoxicări ale ficatului, este bine totdeauna de consultat medicul înainte de a o realiza.
Dar adulţii tineri, fără prea multe probleme de sănătate o pot face cu uşurinţă şi o tolerează bine.
Respectaţi paşii aşa cum au fost descrişi mai sus. Fiecare pas este esenţial pentru derularea procesului de curăţenie.

Pentru cei familiarizaţi cu protocolul, am înlocuit clisma cu cafea, propusă iniţial în protocol, cu o clismă cu muşeţel. După experienţă personală îndelungată, am renunţat la folosirea cafelei, fie şi numai sub formă de clismă, întrucât efectul ei de epuizare al rinichilor şi suprarenalei, prin acidoza pe care o provoacă – s-a dovedit evident!
De asemenea, am eliminat Ornithina sugerată pentru administrarea de seară, întrucât este un produs greu disponbil. Şi mulţi pacienţi au spus că au dormit fără probleme, fără să ia nimic.
Dacă veţi respecta dieta sugerată, în special sucul de mere (sau suc de struguri, dacă preferaţi) gradul de acidoză va fi atât de mic, încât nu va fi nevoie de Ornithitina sau orice altceva, pentru a dormi!

Într-un final, ficatul şi întregul organism vă vor fi recunoscători pentru efortul depus şi vă vor răsplăti cu o stare de energie şi vigoare reînoită!

Şi încă o menţiune de final – poate cea mai importantă – dar lăsată intenţionat la urmă!

NU FACEŢI DETOXIFIEREA FICATULUI DECÂT DUPĂ CE AŢI FĂCUT O DETOXIFIERE A RINICHILOR!!!
Este neapărat necesar să fiţi siguri că rinichii dumneavoastră filtrează bine toxinele, pentru a vă „îmbarca" în protocolul de detoxifiere al ficatului.
Dacă aveţi pleoapele superioare sau inferioare ale ochilor umflate, mai ales dimineaţa la trezire, dacă aveţi cearcăne, dacă aveţi dureri la nivelul regiunii lombare, dureri ale genunchilor şi probleme tip infecţii urinare – RINICHII NU FILTREAZĂ BINE!
Începeţi o schemă de detoxifiere a rinichilor – şi abia la 1-2 luni după aceea, puteţi face schema de detoxifiere a ficatului.
Această atenţionare a apărut în urma rezultatelor practice repetate pe care le-am avut personal şi la toţi pacienţii supravegheaţi.
Pe măsură acumulării experienţei în practicarea procesului de detoxifiere, este posibil să modificăm şi să re-ajustăm toate schemele, dar pe moment, vă prezentăm variantele pe care le folosim în practica curentă.

ANEXA 2 – Produse gemoderivate, fitoterapice şi suplimente nutritive pentru detoxifiere

1) Susţinerea suprarenalelor
2) Susţinerea glandelor endocrine
3) Detoxifierea rinichilor
4) Detoxifierea colonului
5) Drenajul limfatic

1) Pentru susţinerea suprarenalelor

Există o serie de produse gemoderivate cunoscute a fi susţinătoare a glandelor suprarenale, printre altele:

- *Extractul din muguri de Coacăz negru D1*, este produsul cel mai cunoscut de susţinere şi refacere a suprarenalelor
- *Extractul din muguri de Stejar D1* – este un alt produs puternic de susţinere a suprarenalei, atât la bărbaţi, cât şi la femei (fiind recomandat mai mult adulţilor, şi mai puţin copiilor)
- *Extractul din mlădiţe de Sequoia gigantea D1* – este printre cele mai puternice produse de susţinere a suprarenalelor
- *Extractul din muguri de Porumbar D1* – este atât un puternic susţinător al suprarenalelor, cât şi a tuturor glandelor endocrine, în generale, fiind un mare echilibrator al axului hipotalamo-hipofizo-suprarenalian
- *Extractul din muguri de Arin negru D1* – este un susţinător al suprarenalelor, şi în acelaşi timp un foarte bun tonifiant al hipofizei, şi un susţinător al circulaţiei sanguine cerebrale

Dr. Robert Morse are un produs fitoterapic pentru susţinerea Suprarenalelor, care include următoarele plante:
Rădăcină de Astragalus (Astragalus membranaceus)
Rădăcină de Lemn dulce (Glycirrhiza glabra)
Rădăcină de Pătrunjel (Petroselinum crispum)
Frunze de Pătrunjel (Petroselinum crispum)
Coajă de rădăcină de Dafin (Myrica cerifera)
Rădăcină de Sarsaparila de Jamaica (Smilax ornata)
Fruct de Ienupăr (Juniperus communis)
Foi de Vareh (Nereocystis leutkeana)

Frunze de Lucernă (Medicago sativa)
Scoarţă de Angelică americană (Zanthoxylum clava-Herculis)
Rădăcină de Ginseng siberian (Eleutherococus senticosus)

Toate plantele mai sus enunţate întăresc şi stimulează funcţionarea suprarenalelor şi a rinichilor.

Pot fi folosite infuzii şi decocturi medicinale, în care să folosiţi cât mai multe dintre plantele mai sus menţionate.
Sau pot fi folosite preparatele gemoderivate şi fitoterapice Plantextrakt, care conţin destul de multe dintre produsele de mai sus.
Astfel, produsul Allectra – care este o combinaţie din Coacăz negru şi Astragalus, comercializat drept un foarte bun anti-alergic de sezon, este în acelaşi timp un excelent tonic al suprarenalelor. În combinaţie cu oricare dintre variantele Imunogrip sau Imunorezistan (formule pe bază de Eleutherococus senticosus şi Echinacea) – se realizează o susţinere importantă a suprarenalelor.

Aşa cum deja aţi observat din formula dr. Morse, susţinerea suprarenalei se face cu multe produse fitoterapice care susţin şi funcţia rinichilor.

Formula Adrenal vitality comercializată de Secom este singura formulă de pe piaţa românească care conţine extract liofilizat de glandă suprarenală din sursă bovină, alături de o combinaţie importantă din plante pentru susţinerea suprarenalei (rădăcină astragalus, rădăcină lemn dulce, rodiola, ghimbir şi câteva vitamine importante, alături de L-tirozină pentru susţinerea tiroidei). Este cel mai bun produs cu care se poate începe la persoanele extrem de obosite şi cu suprarenala foarte slăbită. Pentru 2-3 luni, acest produs le va susţine energia, pentru ca să aibă timp să-şi schimbe viaţa şi dieta, urmând ca ulterior, cu susţinere fitoterapică şi gemoterapică, să continue detoxifierea până la obţinerea stării de sănătate.
Alături de această formulă, există alte suplimente de susţinere a suprarenalei, foarte utile în combinaţii:
Rhodiola rosea – este o plantă cu efecte adaptagene, ce creşte în regiunile arctice ale Europei şi Asiei, având o acţiune de reglare pe întregul ax hipotalamus-hipofiză-tiroidă-suprarenale-gonade.

Schizandra – este o altă plantă adaptagenă cu acţiune stimulatoare asupra suprarenalei şi întregului ax hormonal.
Astragalus-ul – este una dintre cele mai valoroase plante medicinale din lume, folosită de mii de ani ca tonic general al organismului – şi este un întăritor de suprarenală (adjuvant în tratamentul multor afecţiuni, cauzate de slăbiciunea glandei suprarenale).

2) Susţinerea glandelor endocrine

Sistemul endocrin este cel mai important sistem al organismului, „guvernului corpului fizic", cel care spune fiecărei celule ce are de făcut (prin intermediul neutrotransmiţătorilor eliberaţi de glandele endocrine). Sunt descrise câteva glande endocrine importante şi numeroase alte celule care îndeplinesc funcţii de glande endocrine, situate la nivelul tractului digestiv, în special, dar şi în tot organismul.
În cursul procesului de vindecare, funcţiile tuturor glandelor endocrine trebuie susţinute şi echilibrate, nu numai funcţiile suprarenalei, pentru că vom observa multe alte semne de dezechilibre ale lor:

Când hipofiza este dezechilibrată, toate celelalte glande sunt dezechilibrate, apar tulburări de creştere, de dezvoltare, stări tip depresiv, dezechilibre de tiroidă, de paratiroide şi sexuale marcate.

Există o serie de remedii gemoterapice cunoscute a reechilibra axa hipotalamo-hipofizo- suprarenaliană sau hipotalamo-hipofizo-genitală:
Extractul din muguri de Porumbar D1 – este printre cele mai cunoscute gemoderivate cu acţiune tonică şi de reechilibrare a întregului ax endocrin
Extractul din mlădiţe de Zmeur D1 – este un preparat mai mult folosit la femei, având aceeaşi acţiune de echilibrare a întregului ax endocrin
Extractul din muguri de Stejar D1 – este preparatul folosit mai mult la bărbaţi, dar şi la femei, cu acţiune de reechilibrare hipotalamo-hipofizo-suprarenalo-gonadică marcată
Extractul din mlădiţe de Sequoia D1 – realizează aceeaşi echilibrare poli-endocrină

Toate plantele adaptogene realizează această reechilibrare multi-endocrină:
Ginseng-ul siberian (Eleutherococcus senticosus)

Gingko biloba - care este şi un mare echilibrator de circulaţie sanguină
Rhodiola rosea – care modulează axa hipotalamo-hipofiză-suprarenale-tiroidă-gonade
Schizandra spp – cu acţiune modulatore şi adaptogenă generală

Posibil şi alte gemoderivate să aibă această acţiune poli-endocrină complexă:
Extractul din Vâsc, Viscum album D1
Extractul din Măr pădureţ, Malus sylvestris D1

Pentru tiroidă, care este mult afectată la femei în prezent, dar şi pentru paratiroide (cele care se ocupă de echilibrul folosirii calciului în organism – şi sunt responsabile de lipsa de tonus a ţesuturilor, de toate prolapsurile, varice, hemoroizi, hernii, incontinenţa urinară, dar şi de lipsa elasticităţii pielii şi a mucoaselor şi semne de îmbătrânire prematură) – există multiple preparate de echilibrare.
Dr. Robert Morse enumeră următoarele plante ca având o acţiune de reglare a tiroidei:
Alga Fucus vesiculosum
Fritilllaria cirrhosa
Phytolacca americana (rădăcina de cârmâz)
Vesbascum thapsus (frunze de lumânărică)
Lycopus virginicus (iarba de vineţică)
Myrica cerifera (coajă de rădăcină de dafin)
Juglans nigra (coajă de nuc negru)
Chondrus crispus (muşchi irlandez)
Capsicuum anuum (fruct de ardei iute)
Serenoa repens (fruct de palmier pitic)

Homeopaţii vor recunoaşte numeroase remedii pe care le pot folosi pentru echilibrarea tiroidei, alături de binecunoscutele organoterapice (Thyrodininum şi Parathyroidea).

În gemoterapie, sunt recunoscute câteva plante cu acţiune importantă asupra tiroidei:
În situaţii de hipotiroidie – Extractul din amenţi de Mesteacăn pufos
În situaţii de hipertiroidie – Extractul din mlădiţe de Călin de munte, Viburnum lantana D1, Extractul din muguri de Sânger, Cornus

sanguinea D1, Extractul din mlădiţe de Păducel, Crataegus oxyacantha şi Extractul din muguri de Tei argintiu, Tilia tomentosa D1.
Toate remediile au acţiune de calmare, sedare, liniştire generală.
În guşa simplă, eutiroidiană, se recomandă combinaţia dintre Extractul din Sânger, Cornus sanguinea D1 şi Extractul din Măceş, Rosa canina D1
Dar sunt şi alte remedii considerate a acţiona evident asupra tiroidei:
Extractul din muguri de Nux (Juglans regia D1) – care poate acţiona la persoane cu indolenţă mentală, plângăcioase şi plictisite (evident hipotiroidieni!)
Extractul din mlădiţe de Mur (Rubus fructicosus D1) – pe noduli tiroidieni
Extractul din mlădiţe de Porumbar (Prunus spinosa D1) – poate acţiona asupra axului hipotalamo-hipofizo-tiroido-gonadic – ajutând la creşterea copiilor şi echilibrarea hipotiroidiilor uşoare la tineri şi adulţi

Cu siguranţă şi multe alte plante şi remedii au acţiune benefică asupra tiroidei.

Să nu uităm intervenţia minunată a algelor – precum Spirulina, Chlorella, Kelp, sau algele folosite în alimentaţie (Nori, Dulse, Kombu şi altele) asupra bunei funcţionări a tiroidei.

Există câteva suplimente alimentare de la Secom, cu acţiune tonică asupra sistemului endocrin, în general, dar şi cu acţiune asupra tiroidei, timusului, pancreasului. Prescrise sub control medical, aceste suplimente pot ajuta persoanele în procesul de detoxifiere, susţinând prin extractele glandulare funcţiile epuizate ale glandelor.

Multigland caps for men, de la Solaray – este un supliment pentru bărbaţi, de echilibrare generală a organismului
Multigland caps for women, este varianta pentru doamne a aceluiaşi supliment, în care extractele glandulare sunt combinate cu plante şi săruri Schussler, într-o formulă tonică extrem de utilă în situaţii de epuizare.
Pancreas caps-ul este un alt supliment Solaray, de echilibrare atât a pancreasului exocrin, cât şi a celui endocrin, în care sunt combinate un extract glandular, extracte vegetale şi săruri Schussler.

Spirulina, un supliment Natures Way – este un extract natural din spirulină, o algă verde-albastră – utilă în echilibrarea tiroidiei şi a întregului metabolism.
Fucoxanthin – este un supliment Solaray pe bază de algă Kombu, indicat ca adjuvant în curele de slăbire – acest supliment realizând, de fapt, o echilibrare a funcţiei tiroidei – şi astfel influenţând benefic întregul metabolism.
Thymus plus caps – este un supliment Solaray, cu rol de întărire a imunităţii şi drenaj limfatic important.
Thyroid caps-ul este suplimentul Solaray cu acţiune asupra tiroidei, având un extract glandular, o serie de minerale şi săruri Schussler cu efect tonic şi reglator asupra tiroidei.

3) Susţinerea funcţiei rinichilor şi detoxifierea rinichilor
Se poate realiza cu multe produse gemoderivate, dintre care amintim:

- *Extractul din mlădiţe de Ienupăr D1*, un excelent drenor renal, hepatic şi al articulaţiilor, în acelaşi timp un mare detoxifiant al întregului metabolism
- *Extractul din sevă de Mesteacăn D1*, dar şi extractul din muguri de Mesteacăn pufos D1 – sunt extracte cu acţiune importantă atât asupra rinichilor, cât şi asupra limfaticelor
- *Extractul din muguri de Frasin D1*– este un al mare drenor al rinichilor, alături de detoxifierea articulaţiilor şi drenajul limfatic important şi al fierii
- *Extractul din seminţe de Piersic D1* este un nou produs Plantextrakt cu o acţiune de drenaj renal marcată şi evidentă, fiind clinic testat în „măcinarea" şi eliminarea calculilor renali
- *Extractul din mlădiţe de Afin D1,* este un produs cu acţiune asupra căilor urinare, în general, asupra rinichilor dar şi vezicii urinare, asupra circumstanţelor tip infecţii urinare
- *Extractul din mlădiţe de Iarbă neagră D1* este un alt produs foarte util pentru drenajul tractului urinar şi susţinerea funcţiei renale, atunci când aceasta a fost afectată de infecţii de lungă durată

Sunt multe alte preparate care au o acţiune tip drenaj asupra rinichilor şi căilor urinare, dar care nu au fost atât de mult studiate clinic pentru acest efect:

- Extractul din Lemn câinesc
- Extractul din Porumbar
- Extractul din Măr pădureţ şi multe altele

Din lucrul clinic îndelugat în folosirea acestor preparate se poate indica clar acţiunea lor tip detoxifiere renală marcată, alături de alte acţiuni clinice importante.

Dr. Robert Morse include următoarele plante importante în formula sa renală de fitoterapie – şi ne putem inspira în realizarea propriilor formule de infuzii medicinale protectoare pentru rinichi:
Rădăcina de pir (Agropyron repens)
Mătase de porumb (Zea mays)
Frunze de pipissewa (Chimaphila umbellata)
Tulpină de urzică (Urtica dioica)
Seminţe de coriandru (Coriandrum sativum)
Frunze de păpădie (Taraxacum spp)
Iarbă Lespedeza (Lespedeza capitata)
Rădăcină Gravel (Eupatorium purpureum)

Din discuţiile purtate cu dr. Fernando Pitera, la cele două întâlniri din România, la Mamaia şi Bucureşti, acesta a accentuat în multe rânduri ideea că una dintre cele mai bune plante pentru REGENERAREA funcţiei renale este Lespedeza capitata.
În prezent, nu este disponibilă în Farmacopeea românească, dar vom găsi soluţii să fie prezentă în formulele noastre.
Gemoterapicul Zea mays a fost mult timp utilizat doar pentru refacerea funcţiei cardiace – dar ştim deja de la dr. Morse că inima este afectată NUMAI DUPĂ CE funcţia renală a fost depăşită. Astfel încât orice produs cu acţiune evidentă şi benefică asupra cordului, va avea cu siguranţă şi o acţiune benefică asupra rinichilor.
Ne putem referi atât la Zea mays D1, din familia Cerealelor, dar şi la remedii din familia Oleacea – precum Syringa vulgaris D1 (liliacul), sau Olea europaea D1 (măslinul), Ligustrum vulgare D1 (lemnul câinesc, deja amintit ca tonic renal important) şi mai ales Fraxinus excelsior D1

(frasinul), bine-cunoscut tonic renal şi detoxifiant – component al formulelor Poly-gemma de detoxifiere a ficatului.

Gama poly-gemma – cea mai nouă gamă de produse Plantextrakt – urmăreşte prin combinaţiile sale de remedii – să vină în ajutorul persoanelor care încep drenaje cu ajutorul gemoterapiei. Fiind combinate 2, 3 sau 4 plante într-un singur produs, administrarea este mult mai uşoară, iar combinaţia poate fi asociată altor combinaţii, pentru efect sinergizant şi mai rapid.
Dintre formulele pentru aparatul urinar avem:
Poly-gemma 6 – Căi urinare (Extract din Merisor, Afin, Iarbă neagră şi frunze de Mesteacăn)
Poly-gemma 12 – Detoxifiere rinichi (Extract Sevă Mesteacăn, muguri de Frasin şi extract frunze de Mesteacăn)

Plantextrakt are şi numeroase alte produse pentru detoxifierea rinichilor:

- Tinctura de Ceai de Java (Orthosiphon)
- Tinctura Coada calului
- Tinctura Brusture
- Tinctura de Urzică

Şi Secom-ul comercializează multe produse de detoxifiere a rinichilor, cu o formulă aproape exclusiv fitoterapică (capsule cu extracte uscate din plante):
Total cleanse acid uric, de la Solaray
Total cleanse kidneys, Solaray
Cran clearance, de la Jarrow

Alte produse bune de detoxifiere, pe care le-am utilizat cu succes la o serie de pacienţi sunt cele din gama Energy, produse în Cehia, în special seria Renol (rinichi, aparat urinar), Regalen (ficat, veziculă biliară), Vironal (respirator, piele), Gynex (aparat genital feminin), Korolen (detoxifiant general), dar şi Stimaral (stimulare imunitară), Cytosan (detoxifiant) şi restul produselor din gamă.

Şi alte firme producătoare de produse fitoterapice au multe produse disponibile (Fares-ul are câteva combinaţii interesante, care merită explorate – precum Clorofila, ce pare un bun întăritor al suprarenalelor, sau Capsule detoxifiant cu ganoderma, în detoxifiere ficat, intestin, sau capsule Diuretic, pentru detoxifiere rinichi şi multe altele).
Este important să vă familiarizaţi cu denumirile plantelor care au acţiune asupra diferitelor componente ale sistemului de detoxifiere uman (rinichi, suprarenale, glande endocrine, sistem limfatic) şi să le folosiţi sub orice formă (infuzii, ceaiuri, tincturi, capsule cu plante uscate etc).

4) Detoxifierea colonului

La ora actuală, pentru acest subiect există o dezvoltare fără precedent de produse naturale – fiecare cu eficacitatea şi limitele sale.
În gemoterapie, există câteva produse dovedite a avea acţiune de detoxifiere a colonului, cu stimularea eliminării conţinutului toxic al acestuia:
Extractul din Merişor de munte, Vaccinium vitis idae D1 – cu acţiune reglatoare importantă asupra motilităţii intestinale şi florei intestinale
Extractul din Afin, Vaccinium myrtillus D1 – cu acţiune reglatoare pe motilitate şi floră intestinală
Extractul din muguri de Măr pădureţ, Malus sylvestris D1, cu acţiune uşor laxativă şi de evacuare a colonului

Formula de evacuare a intestinului a dr. Robert Morse cuprinde o serie de plante cu efecte uşor laxative şi de calmare a iritaţiei mucoasei intestinale:
Scoarţa de cruşin american/lemn câinesc (Rhamnus purshiana)
Scoarţa de ulm cu coajă netedă (Ulmus fulva)
Scoarţa de stejar alb (Quercus alba)
Rădăcină de dioscoreea (Dioscorea sp)
Frunze de patlagină mare (Plantagp sp)
Rădăcina de lemn dulce (Glycirrhiza glabra)
Rădăcina de dracilă (Berberis sp)
Rădăcina de genţiană (Gentiana lutea)
False Unicorn root (Chamaelirium luteum)
Rădăcină de ghimber (Zinziber officinale)

Sucul de aloe vera este foarte util în curăţarea intestinului şi o cură de suc de aloe vera este foarte bună în orice protocol de detoxifiere a colonului.

La Secom, găsim câteva formule digestive utile:
Digestion blend, de la Solaray
Essiac-ul – o formulă excelentă de detoxifire digestivă, limfatică şi metabolică – utilă tuturor, nu numai persoanelor aflate în stare de toxicitate extremă (pacienţi cu tumori şi boli grave)
Gastritix de la Natures Way
Grapefruit seed extract – cu acţiune de detoxifiere digestivă, antiparazitară, de drenaj limfatic şi eliminare renală
Parasite cleanse-ul este o formulă excelentă de la Solaray, care realizează un drenaj intestinal eficient, o deparazitare utilă (paraziţii nu sunt decât oportunişţii care se hrănesc cu deşeurile acide din intestinele noastre – dar este bine să-i mai curăţăm forţat, de câte ori avem ocazia!)
Stomac blend este o formulă foarte bună, combinaţie de plante şi săruri Schussler, care echilibrează mult din acidoza gastrică, dar şi ajută la eliminarea şi detoxifierea colonului.
Total cleanse colon, de la Solaray – este o foartă bună combinaţie din plante, cu efecte detoxifiante asupra intestinului gros

O să observaţi că nu am trecut formulele probiotice în drenajele colonului.
Pentru că, în noua abordare a vindecării – cu alimentaţie şi detoxifiere – aceste formule nu-şi mai găsesc utilitatea.
Vom discuta ulterior, în următoarea carte, despre obiecţiunile cu privire la toate formulele din lapte de vacă, colostru sau probiotice din lactobacili.

De asemenea, vom avea obiecţii la toate formulele bazate pe drojdii sau organisme care produc fermentaţia. Şi acestea produc dezechilibre importante ale florei intestinale umane.

Şi nu vom promova formulele din suplimente enzimatice. Sunt foarte populare pe piaţă, la majoritatea firmelor – dar reprezintă doar „cârje", tratamente simptomatice – pe care noul abord despre vindecare nu le

mai foloseşte. În plus, ele pot „puturoşi" producţia proprie de enzime digestive, de aceea nu se recomandă deloc folosirea lor.

Mai multe formule fitoterapice pot fi utilizate în vederea curăţeniei intestinale, în cadrul schemelor generale de detoxifiere.

5) Drenajul limfatic

Este un subiect de maximă importanţă pentru detoxifierea corpului, care a fost lăsat deliberat la final, pentru a fi dezvoltat extensiv.
Gemoterapia oferă o serie de produse excepţionale, cu acţiune puternică de drenaj atât asupra vaselor limfatice, cât şi asupra ganglionilor limfatici – iar asocierea acestor produse în schemele de detoxifiere este obligatorie.

Pentru drenajul vaselor limfatice:
Extractul din Sevă de Mesteacăn
Extractul din muguri de Scoruş
Extractul din muguri de Castan domestic
Extractul din muguri de Castan sălbatic

Pentru drenajul ganglionilor limfatici
Extractul din muguri de Lemn câinesc
Extractul din muguri de Merişor de munte
Extractul din muguri de Mur
Extractul din mlădiţe de Viţă de vie
Extractul din muguri de Nuc

Alte produse gemoderivate cu acţiune tip drenaj limfatic – din observaţiile noastre clinice (care vor trebui validate prin observarea de mai multe cazuri):
Extractele din seminţe de Piersic, Cais, Măr pădureţ – toate extractele din ţesuturi tinere din pomi fructiferi au acţiune de drenaj limfatic marcată
Toate gemoderivatele din familia Rosacea au acţiune de drenaj marcată asupra vaselor limfatice (Extract din Porumbar, Mur, Zmeur, Păducel, Migdal etc)
Toate gemoderivatele din familia Oleacea au acţiune de drenaj marcată asupra ganglionilor limfatici (Lemn câinesc, Liliac, Măslin, Frasin)

Majoritatea produselor gemoderivate – acţionează prin drenaj limfatic important, acesta fiind unul dintre mecanismele principale – şi cele mai importante, de acţiune, a gemoderivatelor – activarea fluxului limfatic şi stimularea sistemului imunitar – 90% prezent la nivelul sistemului limfatic!!!
De aceea, gemoterapia se poate dovedi cea mai importantă terapie de drenaj şi detoxifiere, care însoţeşte măsurile dietetice de refacere şi regenerare a corpului omenesc.

Pentru că există multe produse gemoterapice cu efect important asupra vaselor limfatice, tratamentul poate fi susţinut ani de zile, mai ales că un efort important de detoxifiere poate dura 2-3 sau 4 ani – funcţie de starea organismului.
La persoane cu afecţiuni cronice şi mai ales la cei cu afecţiuni care pot scurta viaţa (cancere, afecţiuni auto-imune, neurologice etc) – efortul de detoxifiere este susţinut, intensiv şi de durată.
La persoane care doresc doar recuperarea energiei şi a stării de bine, este posibil ca în 6 luni, până la 1 an – un tratament de detoxifiere şi o alimentaţie adecvată să reuşească vindecarea.

Drenajul limfatic este absolut important şi esenţial.
De aceea, dr. Morse a dezvoltat 4 formule de drenaj limfatic şi una de drenaj a ganglionilor limfatici, cu ajutorul plantelor (în special a celor cu acţiune astringentă) – pe care le foloseşte în asociere, de multe ori, întrucât 100% dintre oameni au sistemul limfatic stagnant, plin cu toxine şi mucus, blocat sau „mutilat" de intervenţii chirurgicale (polipi, amidgale scoase, apendice scos, splină scoasă, ganglioni limfatici scoşi complet în urma histerectomiilor sau mastectomiilor). Toate aceste organe limfatice extrem de important suferă extensiv în urma „blocajului" cu toxine, de aceea manifestările clinice la nivelul lor sunt impresionante.
Soluţia nu este decât în extremă urgenţă intervenţia chirurgicală.
Soluţia logică este CURĂŢAREA SISTEMULUI LIMFATIC.

Vom aminti structura formulelor limfatice ale dr. Morse, aşa cum sunt ele prezente în prospectul produselor, pentru a vă familiariza cu plantele care realizează drenaj limfatic.

Aceste plante pot fi folosite în diferite combinaţii, după disponibilitatea lor (ce plante găsiţi, în magazinele naturiste, pe acelea le puteţi folosi, în orice fel de combinaţii – toate vor fi utile organismului dv).
Aceasta este partea frumoasă şi minunată în lucrul cu plantele – poţi fi creativ, le poţi combina în toate felurile – te poţi „juca" cu ele cum doreşti – şi ai rezultate!

Formula 1 – drenaj limfatic
Larrea tridentata (frunze Chaparral)
Phytolacca americana (Cârmâz)
Plantago officinalis (Patlagina)
Gallium aparine (Lipicioasa sau colţii babei)
Echinacea angustifolia (rădăcină Echinacea)
Ceanothus americanus (un arbust din America de Nord)
Quercus alba cortex (scoarţă de Stejar alb)
Zanthoxylum clava herculis (scoarţă de Fag ţepos)

Formula 2 – drenaj limfatic
Annone muriatica (Graviola)
Pfaffia paniculata (Suma sau Ginseng Brazilian)
Phytolacca americana (Cârmâz)
Uncaria tomentosa (Gheara mâţei)
Vinca major (Saschiu)
Trifolium pratense (Trifoi roşu)
Gallium aparine (Lipicioasa sau colţii babei)
Sanguinaria canadensis (Mac canadian)

Formula 3 – drenaj limfatic
Annone muriatica (Graviola)
Momordica chara (Pepene amar)
Guazuma ulmifolia (Mutamba)
Physallis angulata (Mullacea)
Larrea tridentata (Chaparal)

Formula 4 – drenaj limfatic
Genul Myrrica californica (scoarţă de Bayberry)
Verbascum thapsus (genul Mullein)
Trifolium pratense (Trifoi roşu)
Althea officinalis (rădăcină de Nalbă)

Quercus alba (scoarţă de Stejar alb)
Plantago off (Patlagină)
Nymphaea odorata (Nufărul alb de lac american)
Arctium lappa (rădăcină Brusture)
Iris virginica (Stânjenel)
Polygonum bistorta (rizom de bistort)

Formula 5 – drenaj ganglioni limfatici
Echinacea angustifolia
Trifolium pratense (Trifoi roşu)
Phytolacca americana (Cârmâz)
Viola odorata (Toporaşi, Viorea)
Plantago ovato (Patlagină)
Arcium lappa (Brusture)
Vinca major (Saschiu)

Vom observa că multe dintre plantele de mai sus sunt stimulatoare imunitare (să nu uităm că sistemul limfatic este şi cel mai important sistem imunitar al organismului!) şi multe sunt plante cu acţiune anti-canceroasă (se pare că în sistemul limfatic începe cancer, de aici şi importanţa fundamentală a curăţeniei acestuia!).

De la Secom, vă recomand formulele:
Total cleanse lymph şi Essiac – cu acţiune marcată de drenaj asupra sistemului limfatic şi acţiune detoxifiantă majoră.

Am re-descoperit şi infuziile naturale din plante, ceaiurile – care sunt extrem de utile în toate demersurile de drenaj limfatic.
Am găsit în magazinele naturiste ceaiuri din nalbă mare, din scoarţă de stejar alb (cu efect drenor şi calmant în acelaşi timp), ceaiurile de brusture, de patlagina sau urzica, ceaiul de lemn dulce sau trifoi roşu.
Va puteţi face propriile combinaţii de infuzii medicinale, pe care să le schimbaţi şi alternaţi periodic, timp îndelungat.
Acţiunea infuziilor va sprijini acţiunea gemoderivatelor şi altor suplimente fitoterapice, precum şi acţiunea principală de detoxifiere a dietei. Şi băuturile calde sunt binevenite mai ales în anotimpurile reci, când dietele cu fructe pot fi ţinute mai greu, în climatul temperat în care trăim cu toţii.

Masajul de drenaj limfatic, mişcarea fizică – de la simpla plimbare şi până la eforturi mai mari, tip joc de tenis, aerobic sau înot – realizează o mobilizare importantă a circulaţiei limfatice (care nu are pereţi proprii şi depinde de starea de activitate a musculaturii din jur).
Aşadar, mişcarea fizică este un alt element extrem de important pentru detoxifiere, alături de toate celelalte componente deja discutate.

Vom discuta foarte mult despre sistemul limfatic în viitoarea carte adresată specialiştilor. În prezenta carte, am dorit doar să facem o introducere a modului în care am înţeles în prezent importanţa acestui sistem vital al organismului („canalizarea" corpului nostru!) – şi să vă ajutăm să priviţi lucrurile altfel decât se face în prezent.

ANEXA 3 – Scheme posibile de detoxifiere

Aşa cum menţionam şi în cursul cărţii, trecerea la dieta „fără foc" de detoxifiere şi adoptarea unei scheme cu medicamente naturale de susţinere a organismului se realizează sub supraveghere medicală, mai ales în situaţiile în care există probleme de sănătate destul de importante.

Dar orice persoană poate adopta o dietă şi un tratament simplu, de detoxifiere, adaptate la posibilităţile organismului şi programului zilnic.

Dieta de detoxifiere se realizează treptat, în special pentru persoanele obişnuite cu mâncare gătită şi cu toate tipurile de alimente „clasice": lactate, carne, ouă, făinoase, patiserii, legume şi fructe.
Să reţinem că principalele alimente „producătoare" de mucus, respectiv de acidoză sunt:

1) lactatele
2) zahărul (dulciurile rafinate) şi
3) făinoasele cu gluten (grâu, orz, secară)

I. Aşadar, primul pas constă în scoaterea din alimentaţie a acestor alimente: a tuturor lactatelor, în primul rând şi a produselor care le conţin (plăcinta cu brânză este unul dintre cele mai dăunătoare alimente, ea conţinând toate cele trei alimente enumerate mai sus, producătoare de mucus).
Aşadar, vom scoate toate produsele de patiserie, toate dulciurile gătite cu zahăr, toate pastele din grâu, orz sau secară, pâinea, biscuiţii (chiar şi cei din „cereale integrale" – majoritatea cu grâu, orz sau secară), fulgii din cereale (cu orz, grâu, secară). Alt fel de mâncare mare producător de mucus este laptele cu cereale – micul dejun cu care atât adulţii, cât şi copii încep ziua. Dacă cerealele conţin şi zahăr, atunci efectul este triplu dăunător.
Dispar din alimentaţie ciocolata, îngheţata, napolitanele şi toate produsele care conţin zahăr (checul şi cozonacul sunt extrem de dificil de digerat, conţinând pe lângă lapte, zahăr, făină şi ouă şi nuci – adică adaosuri de proteine – ceea ce le face „bombe digestive şi calorice" pentru organism!).

Într-o alimentaţie de detoxifiere iniţială vor rămâne cerealele fără gluten – orezul integral, meiul, hrişca, quinoa, mămăliga şi produsele din porumb (cu foarte puţin gluten). Va rămâne carnea sub formă de peşte şi fructe de mare, dar şi mese ocazionale din pui, curcan sau oaie.
Şi bineînţeles, vor rămâne toate legumele, leguminoasele şi fructele, 50% gătite şi 50% crude.
II. După ce persoana se simte confortabil cu aceste schimbări (între 1 şi 3 luni), dieta de detoxifiere poate continua cu scoaterea tuturor produselor din carne, inclusiv peştele şi fructele de mare (alte 1-3 luni). Continuând cu fructele, legumele şi leguminoasele 50% crude şi 50% preparate termic. Scoaterea cărnii permite creşterea aportului de fructe – către 50% din totalul alimentelor (funcţie şi de anotimp). Fructele se vor consuma în special dimineaţa, şi în prima parte a zilei – apoi de la prânz încolo, se pot consuma legumele (o salată de crudităţi la prânz) şi către seară, o mâncare gătită (mâncare de legume, legume la abur, supă cremă de legume, paste din hrişcă sau orez cu legume, mămăligă cu mâncare de ciuperci, mămăligă cu păstăi, mămăligă cu mazăre, cartofi copţi, dovleac copt, patate (cartofi dulci copţi) cu legume la abur, sau cartof copt cu humus (pastă de năut cu sos de susan) şi altele, vedeţi că sunt multiple posibilităţi pentru această masă. La masa de seară ne este cel mai foame, seara organismul este mai obosit, mai în acidoză şi nevoia de a consuma mai multe alimente (mai gătite, mai cald) este mai mare.

III. Următoarea etapă (alte 1-3 luni) este scoaterea leguminoaselor (fasole, năut, mazăre, linte şi soia, precum şi produsele lor).
Rămân cerealele integrale, fructele şi legumele. Fructele devin o parte importantă a primelor ore ale zilei, salata de crudităţi (în toate combinaţiile) sau o supă „raw vegan" (sunt multe reţete pe Net) sunt variante pentru un prânz uşor şi tonifiant – iar la masa de seară poate rămâne un fel gătit din orez cu legume, paste de hrişcă cu legume, mămăligă cu legume, cartof copt cu brocoli şi sos de susan, legume la abur, etc.
De la această etapă se scoate şi sarea din alimentaţie (şi se pot introduce algele uscate, mai ales algele Dulse, cu gust sărat, foarte bune ca adaos în salate), şi se începe reducerea uleiurilor folosite atât pentru salate, cât şi pentru gătit legumele, şi înlocuirea lor treptată fie

cu zeamă de lămâie (pentru salate) sau cu zeamă de supă de legume, pentru gătit.

IV. Etapa scoaterii complete a cerealelor şi a rămânerii doar pe fructe şi legume, dar cu păstrarea unei mese gătite seara este etapa de iniţiere, propriu-zisă, a procesului de detoxifiere.
Fructele vor deţine 50-60% din ponderea alimentaţiei zilnice, restul fiind salate de crudităţi sau legume gătite în diferite feluri. Cartoful şi dovleacul (sau alţi tuberculi, napul de exemplu) vor rămâne în alimentaţie, dar nu se vor folosi zilnic, ci o dată la 2-3 zile.
Din această etapă se va încerca treptat, la început, doar o dată pe săptămână, apoi poate mai des, înlocuirea mesei de la prânz cu un platou de fructe şi a mesei de seară, cu o salată de legume. Adică toată mâncarea să fie crudă, neprelucrată termic, în ziua respectivă. Nu se va folosi sare sau ulei – ci doar zeamă de lămâie şi plante aromatice (mărar, pătrunjel, oregano, rozmarin etc după gust), precum şi alge fine, tocate mărunt (alge Dulse, dar şi alge Nori, orice fel de alge pe care le găsiţi la magazine naturiste).
Puteţi folosi ocazional în salatele de legume diferite seminţe (în special cânepă, in sau susan), sau floarea soarelui şi dovleac – doar de 1-2 ori pe săptămână.
Începeţi să faceţi şi diferite amestecuri de fructe la blender (shake din banane şi portocale, sau pepene galben şi căpşuni sau alte amestecuri care doriţi, în care puteţi pune o linguriţă de polen râşnit sau polen crud, o linguriţă de seminţe de in sau susan râşnite, puţină scorţişoară, vanilie, cardamon sau orice aromă vă place – şi aveţi o băutură energizantă ca şi gustare, de câte ori vi se face foame, între mese.
Folosiţi la amestecuri fructe foarte coapte, cele mai coapte banane pe care le găsiţi, pentru a avea gustul dulce pe care îl caută organismul).
Reduceţi treptat masa gătită de legume de seară, până ajungeţi la una singură pe săptămână. Atunci puteţi merge mai departe.

V. Detoxifierea continuă şi se intensifică, atunci când vă simţiţi pregătiţi cu trecerea la mese „crude" complet – fructe în prima parte a zilei (mărind ponderea lor la 70-80%) şi legume la masa de seară (o salată de crudităţi).
Fără seminţe şi uleiuri. Fără sare. Doar cu adaosuri de plante aromate în salatele de legume, sau în salatele de fructe (dacă le doriţi).

Fructele se mănâncă ca atare – dimineaţa se preferă fructele alcaline, blânde pentru stomac (pepene galben, pepene roşu, papaya, struguri, pere dulci, mere foarte dulci – galbene), la prânz – un platou mixt de fructe tropicale, sau fructe de sezon şi între mese – fructe sau shake-uri de fructe.
Seara, salata de legume.

VI. Detoxifierea este din ce în ce mai intensă, continuând treptat, în fiecare zi înlocuind mesele de legume, doar cu mese din fructe. Până se ajunge la dieta alcătuită în totalitate din fructe, la toate cele trei mese.
Între mesele de fructe, se pot consuma infuzii din plante medicinale (în special ceai renal şi ceai hepatic). Acestea reprezintă aportul de „cald" pentru organism.
Întrucât atât fructele cât şi infuziile medicinale conţin foarte multă apă, veţi observa că organismul nu va mai dori să consume altă apă în afara lor.
Se poate consuma o dietă numai din fructe luni întregi – cât are nevoie organismul să-şi facă „curăţenia" temeinică.
Am cunoscut oameni care au ţinut dieta 3 şi 4 ani, doar regim fructarian.

VII. Detoxifierea cea mai intensă se face cu ajutorul curelor de scurtă durată de monofruct, care se pot face în diferite anotimpuri:

- cura de cireşe primăvara (între 1 şi 10 zile)
- cura de pepeni (între 1 şi 30 zile, pentru cine se simte confortabil)
- cura de struguri (între 1 şi 30 zile)

Iar dr. Morse vorbeşte în cărţile lui de Postul cu apă şi lămâie (se pot citi în cărţile lui detalii despre această tehnică) timp de 10 zile, pentru o curăţare în profunzime a organismului.
Fiecare persoană va aplica tehnica cu care se simte confortabil într-un anumit moment al vieţii, şi va adopta dieta de detoxifiere cu care organismul (şi mintea) se simt bine.
Oricare dintre paşii de mai sus i-aţi face, tot vă ajutaţi imens organismul. Şi veţi căpăta suficientă energie şi motivaţie să puteţi merge mai departe, dacă doriţi.

Dacă detoxifierea devine prea intensă, dacă simptomele tip „eliminări" despre care tot am vorbit şi vom mai vorbi sunt intense – pentru a încetini procesul, reintroduceţi o salată de legume sau pentru a încetini şi mai tare, legume gătite la abur.
Consumul oricăruia dintre alimentele producătoare de mucus, în timpul procesului, opreşte complet detoxifierea. Şi va trebui să o luaţi de la capăt.
Multe persoane, inclusiv noi, au făcut procesul tip „suveică" – adică au început cu zile şi săptămâni de fructe, ocazional ne-am întors la câte o salată de legume (uneori câteva zile la rând), apoi iar săptămâni de fructe. Când şi când (mai ales iarna), o supă de legume sau o supă cremă de legume, sau chiar peşte şi fructe de mare. Apoi iar zile şi săptămâni de fructe.
Cu acest proces, adaptat la programul nostru zilnic, la temperatura de afară şi la reacţiile corpului nostru, am simţit că este cel mai uşor de realizat procesul (deşi suntem conştienţi că va dura ceva mai mult, decât dacă l-am fi respectat strict).
Esenţială în timpul detoxifierii este ODIHNA. Repausul fizic. Mişcarea uşoară este în regulă. Dar să nu fie susţinută şi efortul să fie de durată. Pentru că toate activităţile, toate mişcările – produc acidoză! Şi folosesc mecanismele de detoxifiere pe care noi încercam să le utilizăm pentru eliminarea toxinelor din depozite!
Am constatat că putem să ne desfăşurăm activitatea normală, dar avem nevoie de mult mai mult repaus şi odihnă ca înainte. Inclusiv cumpărăturile la supermarket sau ocaziile sociale, de interacţiune cu prietenii – au devenit extrem de solicitante şi le simţim cum ne iau din energie – în acest proces de detoxifiere. Reuşim doar să ne îndeplinim activitatea profesională şi puţinele treburi casnice. În rest, avem nevoie permanent să ne odihnim, să dormim mai mult, sau pur şi simplu să stăm întinşi la orizontală.

Ce se va întâmpla după detoxifiere şi însănătoşire (care va fi un proces ce poate dura între 2 şi 4 ani, la o persoană moderat bolnavă)?

După detoxifiere – când toate simptomele de boală şi starea de rău au dispărut se poate rămâne pe o dietă de echilibru, din hrană nepreparată termic 70-80% şi hrană preparată termic (doar legume) 20-30%, 3 zile pe săptămână, zile de fructe 3 zile pe săptămână şi 2

zile de salate de legume seara, alături de fructele zilnice. Şi ocazional, rar, orice doreşte corpul. Este o variantă amestecată a etapelor IV, V, VI din detoxifiere – care asigură o diversitate alimentară suficientă, cât să poată fi păstrat acest regim o viaţă întreagă, cu menţinerea unei stări excelente de sănătate şi energie, dar şi posibilitatea de participare la o viaţă socială cât mai normală.
Alimentele formatoare de acid şi mucus:

1) lactatele
2) zahărul
3) făina albă cu gluten
4) carnea

vor fi complet excluse – sau consumate „de poftă" (1-2 guri) de câteva ori pe an (şi de fiecare dată vor declanşa simptome digestive dureroase!).
Majoritatea celor care adoptă regimul de viaţă echilibrat, parţial raw-vag şi ocazional legume preparate termic – nu mai au pofte, nu mai simt nevoia de „ronţăială" şi ajung să aibă reacţii fizice tip respingere (greaţă chiar) doar la mirosul alimentelor care le-ar putea agresa şi dezechilibra corpul.

Experienţa personală cu fiecare etapă din cele descrise de mai sus este esenţială. Prea multe cuvinte şi descrieri nu fac decât să vă aducă şi mai multă confuzie, mai ales la început de drum.
Dacă doriţi să o faceţi, începeţi.
Noi am trecut prin proces şi înţelegem atât dificultatea lui, cât şi răsplata şi motivaţia energetică care apar în timpul detoxifierii.

De ce este nevoie de tratamentul cu suplimentele naturale?
Întrucât în organismul majorităţii oamenilor sunt depozite imense de mucus şi grăsimi, îmbibate cu diferitele toxine introduse în timp (prin vaccinuri, antibiotice, alte tratamente de sinteză, pesticide şi insecticide din alimente, toxice din aerul atmosferic, fum de ţigară etc etc) – orice demers de detoxifiere (inclusiv dieta) se însoţeşte de eliminări de toxine.
Corpul se vede „scăpat" de sarcina de a detoxifia zilnic toxinele aduse alimentar (lactate, carne, zahăr, făină albă) şi îşi îndreaptă eforturile către repararea daunelor existente deja, de mult timp.

Apar reacţii multiple – de la reacţii tip „răceli" (dureri de gât, nas înfundat, secreţii nazale şi faringiene, bronşite, tuse), reacţii digestive (dureri intestinale, balonări, gaze, tulburări de tranzit, adesea diaree, greţuri, uneori vărsături), reacţii urinare (pipi des, mai ales noaptea, usturimi la urinare, urină tulbure şi foarte mirositoare), la femei, tulburări de ciclu (ba se va opri o perioadă, ba vine prea mult şi cu cheaguri) şi reacţii cutanate (erupţii de diferite feluri, mâncărimi, reacţii tip alergic).
Aşadar, pe toate căile de eliminare ies toxine.

Pentru a uşura aceste eliminări, pentru a sprijini corpul să le facă mai repede şi fără simptome împovărătoare, vom adăuga suplimentele fitoterapice. Plantele ne vor sprijini foarte mult în tot procesul de vindecare.

În prima etapă de adoptare a dietei de detoxifiere – putem începe cu formule simple de susţinere a tubului digestiv, rinichilor şi suprarenalelor şi drenaj limfatic.
Astfel putem avea diferite scheme (exemplificăm doar două):

Extract de Merişor de munte (sau Afin) D1, 3 ml in apă dimineaţa
Extract de Frasin D1, 3 ml în apă, seara
Total cleanse Lymph – o capsulă dimineaţa şi
Total cleanse Acid uric – o capsulă seara
Timp de 2-3 luni de zile.

Sau, o schemă un pic mai intensivă de acţiune:
Poly-gemma intestine (Plantextrakt Cluj), 3 ml in apa, dimineaţa (şi prânz, eventual) şi
Poly-gemma detoxifiere rinichi (Plantextrakt Cluj), 3 ml în apă, seara
Adrenal caps (Secom), o capsulă dimineaţa şi
Total cleanse kidneys (Secom), o capsulă seara.

Cele două scheme de mai sus vor susţine organismul în mod blând şi treptat, pentru eliminarea reziduurilor corpului, posibilă atunci când oprim sursele principale de mucus şi acidoză din alimentaţie.

II. După etapa a doua de detoxifiere, putem intensifica susţinerea cu extracte de fitoterapie.

Începem să adăugăm şi infuziile medicinale – preferând un ceai renal cu plantele indicate de dr. Morse la susţinerea rinichilor sau cu alte plante cunoscute ca importanţi susţinători ai rinichilor (Coada calului, Mătase de porumb, Troscot, Pir, rădăcină de Brusture, Urzică, codiţe de Cireşe şi Vişine etc). Se vor consuma 2-3 căni de infuzie pe zi (în acestă infuzie putându-se lua şi tincturile gemoterapice, iar cu lichidul respectiv se înghit capsulele fito de la Secom sau alte firme producătoare). Se va face o schemă cât mai simplă şi rapidă de administrare, care să nu încarce programul zilei, să nu ţină seama de „înainte sau după masă" şi să poată fi susţinută luni de zile.

Continuăm cu schemele din gemoderivate şi suplimente, intensificându-le un pic.
Exemplu:

Extract din mlădiţe de lenupăr D1, 3 ml in apă, de 2 ori pe zi, dimineaţa şi seara.
Extract din Scoruş D1, 3 ml in apă, de 2 ori pe zi, dimineaţa şi seara (se vor lua împreună, în aceeaşi apă) şi
Extract din muguri de Frasin D1, 3 ml în apă, la prânz.

Sau varianta mai intensivă:
Poly-gemma intestine (Plantextrakt Cluj), 3 ml în apă, dimineaţa
Poly-gemma ficat (Plantextrakt Cluj), 3 ml în apă, la prânz şi
Poly-gemma rinichi (Plantextrakt Cluj), 3 ml în apă seara
Timp de 3-6 luni de zile.

Alături de variantele de mai sus, se adaugă produsele Secom:
Adrenal caps, o capsulă dimineaţa
Total cleanse liver, o capsulă la pranz şi
Total cleanse lymph, o capsulă seara.

De la etapa III de detoxifiere în sus, schemele de detoxifiere vor începe să fie personalizate şi adaptate fiecărei persoane, funcţie de sensibilităţi, de nevoi şi de evoluţia fiecărui organism.
Şi majoritatea schemelor sunt indicate de medicul cunoscător al procesului de detoxifiere, care poate urmări toate etapele şi interveni pentru echilibrarea lor atunci când este cazul.

Ne-a impresionat în mod deosebit unul dintre răspunsurile pe care dr. Morse le-a dat pe Youtube, la întrebările persoanelor care solicitau ajutor din partea lui, dar spuneau că nu au mijloace financiare să-şi procure tincturile sau suplimentele alimentare.
El le-a spus că este suficient să adopte dieta explicată în etapele IV-VI ale procesului şi să folosească infuzii din ierburile renale şi hepatice pe care oricine le are la dispoziţie (putem cu toţii culege sau pune la uscat codiţe de cireşe sau vişine primăvara, mătase de porumb, frunze de păpădie sau urzici, putem culege rădăcini de pir şi troscot – sunt buruieni care cresc peste tot!!!, la o plimbare pe lângă o pădure găsim şi coada calului sau codiţa şoricelului – Natura ne-a lăsat la îndemână tot ce avem nevoie pentru a ne însănătoşi!).
În câteva zile de dietă SIMPLĂ şi drenaj cu infuzii din ierburi – oricine se va simţi mult mai bine!
Oricum trebuie să cumpărăm mâncare, indiferent cât de puţine resurse financiare avem. Măcar să cumpărăm mâncarea care va ajuta corpul să se vindece.
Importantă este CUNOAŞTEREA şi EXPERIENŢA DIRECTĂ.
Puneţi în practică, simţiţi, testaţi, încercaţi, evaluaţi şi luaţi decizii conştiente şi responsabile.

Anexa 4 – Prezentare gemoterapice şi fitoterapice folosite în detoxifiere

Produse PlantExtrakt Cluj

GAMA DE PRODUSE NATURALE PLANTEXTRAKT
POLYGEMMA DETOXIFIERE

Detoxifierea reprezintă o strategie importantă pentru menţinerea sănătăţii.
Ajută la minimizarea efectelor nedorite ale poluării şi stresului specific vieţii moderne.
Se recomandă cure anuale de întreţinere cu posibilitatea de repetare la nevoie.

POLYGEMMA 11

FICAT DETOXIFIERE
Combinaţie de extracte gemoterapice din mlădiţe de Rozmarin, Ienupăr şi muguri de Alun.

Ficatul este primul filtru al organismului, la acest nivel o serie de substanţe fiind transformate în forme chimice simplificate, pregătite pentru eliminare la nivel renal.
Un ficat obosit va permite să ajungă în sânge substanţe netransformate şi o serie de toxine.

Acţiune principală: hepatoregeneratoare, de sprijinire a eliminării cataboliţilor toxici, coleretică şi colagogă, de restaurare a elasticităţii ţesutului hepatic. Preparatul are şi efect: hipocolesterolemiant, antiinflamator, cicatrizant, antioxidant.

Mod de administrare: se recomandă administrarea a 2 – 3 ml de 2 ori pe zi, dimineaţa şi la prânz, înainte de mese, diluaţi în puţină apă - cure de 1-2 luni, repetate de 2-3 ori pe an sau la nevoie, realizându-se o detoxifiere preponderant la nivel hepatic, dar şi la nivel renal şi respirator.

POLYGEMMA 12

RINICHI DETOXIFIERE
Combinaţie de extracte gemoterapice din **muguri de Frasin, sevă de Mesteacăn** şi extract fitoterapic **din frunze de Mesteacăn.**

Funcţia de detoxifiere a rinichiului este extrem de importantă pentru a filtra din sânge şi a elimina o serie de reziduuri toxice (uree, cloruri, acid uric, creatinină, etc.) şi pentru a elimina apa în exces.

Acţiune principală: diuretică – depurativă, antiseptică, antiinflamatoare, regeneratoare – prin aport de glucoză, fructoză, aminoacizi, vitamina C şi o serie întreagă de săruri minerale de: calciu, fosfor, magneziu, mangan, zinc, sodiu şi fier.
Preparatul are şi efect: hipocolesterolemiant.

Mod de administrare: se administrează câte 2 ml de 2 ori pe zi, dimineaţa şi la prânz, înainte de mese, diluaţi în puţină apă - cure de 1-2 luni, repetate la nevoie, realizându-se o detoxifiere preponderant la nivel renal, dar şi la nivel articular.
Se recomandă şi supraponderalilor cu retenţie hidrică şi nivelul colesterolului mărit.

POLYGEMMA 13

PIELE DETOXIFIERE
Combinaţie de extracte gemoterapice din **muguri de Platan, sevă de Mesteacăn** şi **muguri de Nuc.**

Pielea este cel mai mare organ de eliminare a toxinelor, sub forma transpiraţiei. Pielea şi mucoasele sănătoase nu lasă să treacă agenţii microbieni şi virali din mediul exterior, către mediul intern.

Acţiune principală: dermoprotectoare, antiseptică, regularizantă a secreţiilor pielii, sprijinind procesul natural de detoxifiere cutanată.
Preparatul are şi efect: antiinfecţios şi cicatrizant la nivelul mucoaselor şi a pielii, efecte benefice în caz de piele inelastică, lipsită de strălucire, în celulită, căderea părului şi în dermatozele de dată recentă.

Mod de administrare: se administrează câte 2 ml de 2 ori pe zi, dimineaţa şi la prânz, înainte de mese, diluaţi în puţină apă - cure de 1-2 luni, repetate la nevoie, realizându-se o detoxifiere preponderant la nivel cutanat, dar şi la nivel renal.
Pentru persoanele care au manifestat în ultimul an afecţiuni cutanate, pentru adolescenţi sau pentru persoanele a căror funcţie de detoxifiere cutanată trebuie stimulată, se recomandă cure de 1-2 luni (câte 2 ml de 2 ori pe zi), cu posibilitatea de repetare la nevoie. Pentru întreţinerea sănătăţii pielii şi mucoaselor, este suficientă o cură anuală, de o lună de zile.

POLYGEMMA 14
ARTICULAŢII DETOXIFIERE
Combinaţie de extracte gemoterapice din **muguri de Frasin** şi **muguri de Jneapăn**, **sevă de Mesteacăn** şi **scoarţă de Salcie.**

Pentru a menţine flexibile articulaţiile până la vârste înaintate, trebuie păstrată sau redobândită sănătatea ţesuturilor conjunctive, îmbunătăţind funcţia articulaţiei, evitând sau atenuând durerea şi inflamaţia.

Acţiune principală: antiinflamatoare, depurativă – o mai bună eliminare a acidului uric şi ureei, a căror depunere la nivel articular duce la rigidizarea lor.

Mod de administrare: se administrează câte 2 ml de 2 ori pe zi, dimineaţa şi la prânz, înainte de mese, diluaţi în puţină apă - cure de 1-2 luni, repetate la nevoie, realizându-se o detoxifiere la nivel articular şi renal.

POLYGEMMA 15
INTESTIN DETOXIFIERE
Combinaţie de extracte gemoterapice din mlădiţe de Merişor, muguri de Nuc şi muguri de Stejar.

Imunitatea intestinală este esenţială, fiind responsabilă de 70% din capacitatea de apărare a organismului.Toxicitatea intestinală generează o autointoxicare ce se poate manifesta nu numai local, ci şi

la multe nivele în organism, în funcţie de sensibilităţile fiecărui individ (*oboseală, nervozitate, probleme gastrointestinale, erupţii cutanate, dureri de cap, artrită, dureri lombare, sciatică, alergii, astm, probleme cardiace, etc).*

Acţiune principală: reglează funcţionalitatea şi motricitatea intestinală, reechilibrează flora intestinală, reduce infecţiile şi inflamaţia de la nivelul intestinului subţire şi gros.
Preparatul are şi efect tonic general, ameliorând astenia fizică şi psihică.

Mod de administrare: se administrează câte 2 ml de 2 ori pe zi, dimineaţa şi la prânz, înainte de mese, diluaţi în puţină apă - cure de 1-2 luni, repetate la nevoie.
Pentru persoanele care suferă de tulburări la nivel intestinal, se recomandă cure de 1-2 luni, repetate de 2-3 ori pe an sau la nevoie.
Chiar şi pentru persoanele care nu au tulburări intestinale, o cură anuală de detoxifiere intestinală este salutară.

Produse SECOM

Am solicitat firmei Secom o descriere detaliată a produselor pe care le folosesc cel mai mult în schemele de detoxifiere, pentru a putea observa cum multe dintre plantele indicate de dr. Robert Morse se găsesc în schemele acestor produse.

Veţi găsi descrierea mai jos descrierea „oficială" a produselor:
Adrenal vitality – principalul susţinător al glandelor suprarenale – necesar pentru susţinerea acestor glande esenţiale în primele luni de detoxifiere
Total cleanse kidneys – un produs de drenaj şi detoxifiere a rinichilor, cu compoziţie exclusiv din plante
Total cleanse lymph – principalul produs de „mobilizat" limfa, fluidul care curăţă organismul de toxin – de asemenea o formulă exclusivă din plante
Total cleanse acid uric – necesar în situaţiile de acidoză intensă, suplimentar la produsele de mai sus
Total cleanse colon – un alt produs fitoterapic, pentru detoxifierea şi curăţarea colonului

ADRENAL VITALITY™60 tablete ActivTab™ (se dizolva in maxim 30 minute)
Adrenal Vitality™, 60 de tablete care se dizolvă în maximum 30 de minute, formulă optimă pe bază de extract glandular, vitamine și plante cu efect potențator pentru sănătatea glandelor suprarenale conține 200 mg de extract de glandă suprarenală per tabletă. Extractul glandular este degreasat și fără toxine, obținut prin liofilizare, process tehnologic conservare a puterii enzimatice.
Produsul Adrenal Vitality™ are adaos de L-Tirozina, NAC (N-Acetil Cisteina) și adaos de plante cu efect potențator: Rhodiola Rosea, Astragalus, Ginseng, Lemn Dulce, plus vitaminele C, B3, B6, B12, B5.
Adrenal Vitality™ ajută glandele suprarenale în stimularea secreției de cortizol și aldosteron, ajută hipofiza în stimularea secrției de ACTH (adrenocorticotropină, modulează axa hipotalamus - hipofiza - suprarenale - tiroidă - gonade prin reglarea nivelului hormonului CTR (corticotropina), hormonului ACTH (adrenocorticotropină), beta-endorfinelor, catecolaminelor (adrenalina și noradrenalină), al

corticosteroizilor (aldosteron, cortizon, DHEA - dehidroepiandrosteron, androgen, progesteron și estrogen).
Adrenal Vitality™ ajută la stimularea secreției de tiroxină de către tiroidă (L-tirozina facilitează producerea de tiroxină la nivelul tiroidei). Crește permeabilitatea barierei hematoencefalice pentru precursorii serotoninei (triptofan și 5-hidroxitriptofan) și ai dopaminei (tirozina) stimulând acțiunea acestora, stimulează metabolismul energetic celular prin creșterea producției de adenozin trifosfat (ATP) și de creatin fosfat (CP) necesară resintetei de ATP. Participă la sinteza glutationului la nivel hepatic - antioxidant intracelular endogen care reduce nivelul de radicali liberi și care are capacitatea de a traversa bariera hematoencefalică.
Produsul Adrenal Vitality™ are efect adaptogen, adică stimulează selectiv funcțiile organismului ajutându-l să se adapteze fizic, psihic si imunitar, crește capacitatea de utilizare a oxigenului celular, îmbunătățește spermatogeneza, este imunostimulator.
Adrenal Vitality™ este recomadnat în insuficiența suprarenală primară (boala Addison), când glandele suprarenale nu produc o cantitate suficientă de cortizol și aldosteron), manifestată prin depresie, oboseală cronică, slabiciune musculară, lipsa poftei de mâncare, scădere în greutate, greață, vomă, diaree, hipotensiune, dismenoree, amenoree.
Adrenal Vitality™ de la Secom® ajută în insuficiența suprarenală secundară, atunci când hipofiza nu produce suficientă adrenocoirticotropină, ACHT. ACHT stimulează glandele suprarenale să sintetizeze cortizol.
De asemenea, produsul Adrenal Vitality™ de la Secom® este recomandat în hiperplazia congenitală suprarenală (boala genetică în care glandele suprarenale nu secretă suficient cortizol), în cazul sindromului Watherhouse-Friderichsen apărut în urma intreruperii bruşte a tratamentului de lunga durată cu corticoizi, manifestat prin insuficiență suprarenală acută: dureri abdominale și lombare puternice, dureri de picioare, stare severă de voma și greață, diaree asociată cu deshidratare, tensiune arterială foarte scazută, leșin.
Adrenal Vitality™ ajută și în caz de alergii, (astm, bronsita, rinita alergica, alergii cutanate), afecțiuni inflamatorii (fibromialgie, miozită, tendinită, bursită, osteoartrită, spondiloză cervicală), afecțiuni dermatologice (psoriazis, acnee, dermatite, vitiligo, eczeme, ulcerații, etc.), în reducerea simptomatologiei datorate stresului cronic (depresie,

anxietate, atac de panică, migrene, iritabilitate, pesimism, dificultate de concentrare, palpitații cardiac), în susținerea activității glandelor suprarenale în sindromul de oboseală cronică.
Adrenal Vitality™ crește performanțele sportivilor, se recomandă în caz de infertilitate și de infecții virale, bacteriene, parazitare și fungice.

TOTAL CLEANSE™ KIDNEYS, 60 capsule
Produsul Total Cleanse™ Kidneys, 60 de capsule de la Secom®, 100% natural, are o formulă complexă pentru detoxifierea și protecția tractului urinar. Formula Total Cleanse™ Kidneys asociază 14 extracte din plante medicinale combinând extracte standardizate din plante cu efect dezinfectant, cât și plante cu efect diuretic.
Formula Total Cleanse™ Kidneys conține: pătrunjel (Petroselinum crispum) extract din frunză, Coada calului (Equisetum arvense), extract din partea aeriană, papadie (Taraxacum officinale), exyract din rădăcină, Urzica (Urtica dioica), extract din rădăcină, Strugurii ursului (Arctostaphylos uva-ursi), extract din frunză, Sparanghel (Asparagus officinalis), extract din partea aeriană, țelină (Apium graveolens), extract din semințe, Ceai verde (Camellia sinensis), extract din frunza, garantat 10mg cafeină), mesteacăn (Barosma betulina, extract din frunză, crețuscă (Filipendula ulmaria), extract din floare, Ienupar (Juniperis communis), extract din fruct, menta, extract din frunză, Ghimbir, extract din rădăcină, Bioflavonoide din grapefruit.
Pătrunjelul conținut de Total Cleanse™ Kidneys este recunoscut în literatura de specialitate pentru faptul că ajută la curățarea organismului de toxine și ajută la înlăturarea nisipului de la nivelul rinichilor. Pătrunjelul conține și o mulțime de nutrienți: de 4 ori mai multă vitamina C comparative cu o portocală, mai multe proteine decât oul și fier care se asmilează perfect în organism datorită vitaminei C. De asemenea, calciul, betacarotenul, vitamina B12, acidul folic si clorofila sunt prezente, din belșug, în pătrunjel.
Produsul Total Cleanse™ Kidneys este detoxifiant renal, antibacterian în infecțiile tractului urinar cu E. coli, Klebsiella, Enterobacter, Proteus, Pseudomonas, Mycobacterium tuberculosis, Chlamydia, etc. (cistita, pielocistita, pielonefrita, glomerulo-nefrita, uretrita, prostatita, etc.) și ajută la prevenirea recurenței infecțiilor.
De asemenea, Total Cleanse™ Kidneys este antilitiazic renal și vezical prin reglarea pH-ului urinar (urina acidă sau alcalină, predispune la formarea de calculi urinari de acid uric, respectiv de fosfat și de

carbonat de calciu). Total Cleanse™ Kidneys are efect hipotensiv, acționând pentru scăderea tensiunii, este antiedematos, reducând din umflarea țesuturilor și retenția apei și anticelulitic. Ca adjuvant în curele de slăbire prin efectul diuretic , Total Cleanse™ Kidneys nu periclitează concentrația sanguină a potasiului și a sodiului.
Produsul Total Cleanse™ Kidneys reduce nivelul acidului uric și ascita prin susținerea metabolismului renal al sodiului și al apei. De asemenea, produsul are efect antianemic, stimulând producția eritropoietinei care controlează formarea globulelor roșii.
Total Cleanse™ Kidneys este antioxidant, antispastic, astringent, antihemoragic, decongestionant, deoarece îmbunătățește circulația sanguină.
Total Cleanse™ Kidneys este de ajutor în tratarea uretritelor și cistitelor, cât și în cazul infecțiilor la nivelul tractului urinar superior, în caz de pielonefrită și glomerulonefrită. Poate fi administrat și ca antilitiazic renal și vezical, reglând în acest sens pH-ul urinar.

TOTAL CLEANSE™ LYMPH 60 capsule vegetale
Total Cleanse™ Lymph, 60 de capsule vegetale, de la Secom® are o formulă complexă pentru detoxifierea limfatică. Produsul este 100% natural și conține 11 extracte din plante medicinale, pentru imbunătățirea circulației limfatice și sanguine.Formula conține extracte de Castan salbatic (Aesculus hippocastanum)- extract din seminte, ce ofera 36mg aescin, Gotu Kola (Centella asiatica), partea aeriana ce ofera 12.5mg triterpene), Red Root (Ceanothus americanus)(radacina), Goldenseal(Hydrastis canadensis), extract din rădăcină), Brusture (Arctium lappa), extract de rădăcină, Yerba Mate(Ilex paraguariensis) extract din partea aeriană, Stillingia (Stillingia sylvatica), extract din rădăcină, Ghimbir (Zingiber officinale, extract din rădăcină, Turita (Galium aparine, extract din partea aeriana, Trifoi Roșu (Trifolium pratense), extract din floare, Echinaceea (Echinacea angustifolia), extract din rădăcină.
Castanul sălbatic, prezent în produsul Total Cleanse™ Lymph este cunoscut pentru faptul că ajută la reglarea circluației de aceea este b enefic în cazul tulburărilor venoase. Principala sa acțiune este aceea de reglare a circulaţiei periferice la nivelul membrelor inferioare. În plus, dilataţia venoasă se reduce datorită acţiunii vasoconstrictoare a extractului de castan. În combinaţie cu extractul de nuc, castanul ajută la tratarea ulcerului varicos. Conținutul de aescin din extractele de

castan, o substanță din categoria saponinelor, care are efect antiinflamator și vasoprotector este cea care confer extractelor de castan o mare parte din propietățile medicinale pozitive. Literatura de specialitate precizează că aescinul, prezent în Total Cleanse™ Lymph într-o cantitate de 36 mg la doza recomandată pe zi, de două capsule este eficient și sigur ca administrare pentru atenuarea simptomelor insuficienței venoase cronice.
Produsul Total Cleanse™ Lymph acționează ca detoxifiant limfatic și sanguin prin îmbunătățirea circulației limfatice și sanguine, precum și prin stimularea funcției ganglionilor limfatici. De asemenea, ajută la descompunerea trombilor venoși, adică a cheagurilor de sânge care blochează fluidele din vasele de sânge, fapt care, de asemenea, fluidizează circulația limfatică. Ajută la menținerea integrității pereților venoși, la creșterea permeabilității capilarelor și la imbunătățirea funcției cardiovasculare. De asemenea, are efect antioxidant, antiinflamator și imunostimulator și ajută la reducerea efectelor toxice ale chimio și radioterapiei.
Total Cleanse™ Lymph, reduce edemele datorită efectului diuretic și ajută la recuperarea și la detoxifierea limbatică după mastectomie. De asemenea, reduce din efectele toxice ale chimio și radioterapiei.
Produsul Total Cleanse™ Lymph ajută în cazul insuficienței venoase și limfatice manifestată prin senzația de picioare grele și picoare obosite, reduce deformarile venoase inestetice și din dimensiunea varicelor, ajută la reducerea simptomatologiei în limfedem, hemoroizi, tromboflebite, limfangioame, limfom Hodgkin, boala Milroy, chilotorax, mastectomie, inflamatii post-traumatice (hematoame), tuberculoza și sindrom Raynaud.

TOTAL CLEANSE™ URIC ACID, 60 de capsule vegetale
Total Cleanse™ Uric Acid, 100% natural de la Secom® are o formulă complexă pentru echilibrarea nivelului sanguin de acid uric. Produsul conține cireș, (concentrat de fruct, care asigură 3.2mg antocianine per două capsule, doza recoamandată zilnic), bromelainã, extract din ananas comosus, Quercitina, Curcumin (Curcuma longa, extract din radacina, 190mg curcumine, țelină (Apium graveolens), extract din fructe, care asigură 85mg ftalide per două capsule), Vitamina C 100 mg și acid folic.
Produsul Total Cleanse™ Uric Acid are o formulă complexă pe bază de extracte din plante medicinale, vitamine și antioxidanți. Produsul este

detoxifiant prin faptul că echilibrează nivelul de acid uric sanguin, împiedică litiaza renală și vezicală prin menținerea pH-ului alcalin al urinei.
Total Cleanse™ Uric Acid este hipotensiv, antiedematos, anticelulitic, diuretic, fără să periciliteze concentrația sanguină a potasiului și a sodiului. De asemenea, este antispastic și astringent.
Total Cleanse™ Uric Acid îmbunătățește circulația sanguină și are efect antihemoragic și decongestionant. Produsul protejează rinchii și căile urinare, este antiinflamator și antioxidant.

TOTAL CLEANSE™ COLON 60 capsule
Total Cleanse™ Colon de la Secom® este un supliment alimentar 100% natural, cu o formulă complex pentru detoxifierea colonului și pentru protecția mucoasei intestinale. Produsul este realizat din extracte standardizate obținute din 9 plante medicinale: Ulm (Ulmus rubra - scoarta), Nuc cenusiu (Juglans cinerea - scoarta), Cascara sagrada (Rhamnus purshiana - scoarta), Gheara matei (Uncaria tomentosa- scoarta), Senna (Senna alexandrina - frunza), Revent chinezesc - radacina), Aloe vera gel concentrat, echivalent a 5000mg. Formula este îmbunătățită cu magneziu, quercintină și grapefruit.
Produsul are rol laxativ și detoxifiant. În plus, este calmant gastro-intestinal (reduce aciditatea gastrică), favorizeaza vindecarea rănilor și a inflamațiilor digestive prin faptul că stimulează producția de mucus gastro-intestinal. Acesta sigură protecția țesuturilor gastro-intestinale de acțiunea acizilor.
Deoarece stimulează secreția enzimelor pancreatice, implicate în procesul normal de digestie, Total Cleanse™ Colon are și rol carminative reducând fermentația intestinală excesivă, precum și balonarea. De asemenea, produsul îmbunătățește absorbția intestinală a nutrienților, ajutând la hrănirea corectă a țesuturilor, ajută la eliminarea paraziților intestinali, deoarece are rol antibacterian și antiviral.
Total Cleanse™ Colon de la Secom® stimulează funcția hepatică și are rol imunomodulator, adică ajută sitemul imunitar să facă față amenințării bolilor.
Extractul din scoarță de ulm este bogat în minerale (magneziu, calciu, fier, mangan, potasiu, fosfor), vitamine (vitamina B1, B2, B3, vitamina C), tanini, fitoesteroli (beta-sitosterol, campesterol), având efect emolient, expectorant, diuretic, antiinflamator, antioxidant, detoxifiant,

fiind recomandat ca adjuvant în afecțiuni gastrointestinal (diaree, sindrom de colon iritabil, indigestie, reflux gastroesofagian).
Adaosul de magneziu protejează suplimentar mucoasa gastric deoarece unii compuși de magneziu (carbonatul, oxidul sau hidroxidul) au rol de pansamente gastrice.
Quercitina este un antioxidant puternic, cu efect antitumoral care protezază colonel de apariția formațiunilor maligne. În plus, literature de specialitate menționează că aceasta bioflavonoidă are și efecte antivirale.
Grapefruitul este o sursă de vitamina C antivirala, antibacteriană și imunomodulatoare, ce are rol activ în protecția împotriva tumorilor. Acest lucru se explică prin faptul că fructul conține bioflavonoide care neutralizează din substanțele vinovate pentru apariția tumorilor maligne. De asemenea, garapefruit-ul are efect laxativ, de purificare a colonului.

Bibliografie

1. Robert Morse – Să străim sănătos fără toxine, Editura Paralela 45, 2011

2. Fernando Pitera – Compendiu de gemoterapie clinică, Editura Fundaţiei Creştine de Homeopatie Simile, 2003

3. Gemoterapie de la A la Z – Sorina Soescu, Simona Niţu, Carmen Ponoran, Neli Olah, Editura Eikon, 2008

4. Dr. Jean Elmiger – Rediscovering Real Medicine, Ed. Element, 1998

5. Rosina Sonnenschmidt – Liver and Gallbladder, Aquired Authority, Narayana Publishers, 2009

6. Rosina Sonneschmidt – Kidneys and Bladder – Basis of Self-Realisation, Narayana Publishers, 2012

CUPRINS

Introducere 5

Capitolul 1 – Drumul spre boală 10

Capitolul 2 – Funcţionarea corpului omenesc 17

Capitolul 3 – Poveste despre boli 37

Capitolul 4 – Drumul înapoi spre sănătate 49

Capitolul 5 – Alimentaţia (nutriţia) 54

Capitolul 6 – Detoxifierea organismului 71

Concluzie 87

Anexa 1 – Detoxifierea ficatului 90

Anexa 2 – Produse gemoderivate, fitoterapice şi suplimente nutritive pentru detoxifiere 103

Anexa 3 – Scheme posibile de detoxifiere 118

Anexa 4 – Prezentare gemoterapice şi fitoterapice folosite în detoxifiere 127

Bibliografie 138